しかた公民館だより

福岡市四箇田公民館 早良区四箇6-5-26 TEL 811-2180 FAX 811-3330

四箇田公民館ブログ

No.516 号　令和8年11月1日

★四箇田公民館　改修工事のお知らせ★

日頃より四箇田公民館をご利用くださり
ありがとうございます。この度、下記の要領で
改修工事を行うこととなりました。
皆様にはご不便をおかけしますがご了承ください。

期間：１１月３日（火祝）～９日（月）

個所：全館（部屋ごとに順番に行われます）

内容：空調（エアコン）・照明器具の交換
※工事期間中も公民館は開館しています。
※部屋によって利用できないことがあります。
※利用者様が駐車できるスペースが少なくなります。

また、１１月８日（日）のみ臨時休館とさせていただきます。

カフェしかた　お申込みはいりません

『笑って元気に脳トレ』

みんなで大笑いしながら脳トレしましょう。
福祉事業所の販売もしています。
お茶とお菓子を用意していますので
お気軽にご参加ください。

11 月 10 日（火）13：30 ～ 15：00
場所：四箇田公民館　講堂
講師：デイサービス イチョウの木　奥田和彦さん

共催：四箇田公民館、校区自治協議会、校区民生委員児童委員、
早良第６いきいきセンター、さわら南よかとこネット、
早良区地域保健福祉課、早良区社会福祉協議会

秋の夕べ　「 Drink & Talk 」

秋の夜長・・・
だんだん希薄になってきている
地域の輪（コミュニティ）を
楽しみながら育てていきましょう。
ドリンク持参で ご参加ください。

11 月 13 日（金） 19：00 ～ 21：00
場所：四箇田公民館 学習室
対象：成人　15 名程度
参加費 500 円　・自分が飲みたいドリンク
※お申し込みをお願いします　申込み〆切：11 月 6 日（金）

一人一花

『 お正月を迎える 寄せ植え講座 』

冬の景色がパッと明るくなる花材をチョイス。
あなたのお家の玄関やリビングを華やかにしましょう。

11 月 16 日（月） 10：00 ～ 12：00
場所：四箇田公民館 講堂
講師：緑のコーディネーター　仲山多美子さん
定員：15 名
材料費：2000 円　エプロン・タオル
※お申し込みをお願いします 申込み〆切：11 月 9 日（月）

四箇田のやさいでつくる

『いもいもパラダイス』

【メニュー】芋ご飯・さつま芋の豚汁
れんこんのはさみ焼 焼き野菜添え・いきなり団子

11 月 18 日（水）10：00 ～ 12：30（予定）
場所：四箇田公民館　学習室・講堂
講師：管理栄養士 岩永菜奈さん
定員：12 名
参加費 700 円・エプロン・三角巾・マスク・おはし
※お申し込みをお願いします　申込み〆切：11 月 11 日(水)
主催：健康づくり実行委員会（衛生委員会、四箇田公民館）

スマイル広場&しかたっこランド

『アロマでいやされる リラックス ママ ヨガ』

出産後の心や体の不調をヨガで改善！
お悩み相談にも応じます。

11 月 21 日（土）10：30 ～ 12：00
場所：四箇田公民館　講堂
講師：フェムトレヨガ講師　野上智子さん
定員：乳幼児と保護者　10 組
※ヨガマットはあります。動きやすい服装でご参加ください。
※お申し込みをお願いします 申込み〆切：11 月 14 日(土)
共催：しかたっこランド

人権学習

『母が私に遺してくれたもの ～あなたは子どもに何を遺せますか～』

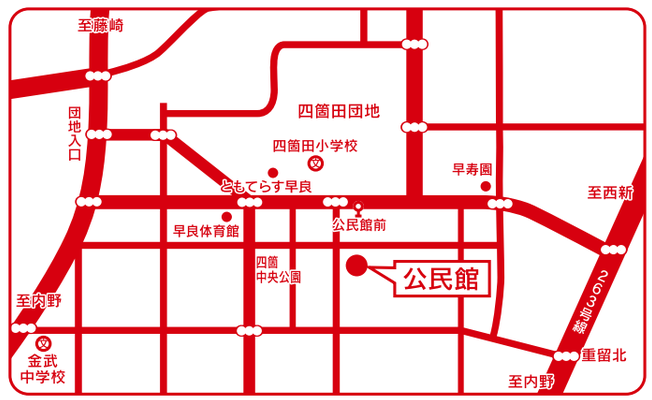
「はなちゃんのみそ汁」は、書物や映画を通して多くの人に感動を与えました。病気でこの世を去る母が幼い娘に遺したものとは・・・。講演会では成人したはなさんが これまでの人生を語ります。

12月5日（土） 10：30 ～ 12：00
場所：四箇田公民館 講堂
講師：「はなちゃんのみそ汁」著者
安武はなさん
対象：どなたでも参加できます
※四箇田校区人権作品表彰式の後、開催します
※お申し込みをお願いします
申込み〆切：11月29日（日）
主催：四箇田校区人権尊重推進協議会

お申込みはお電話または
←こちらから

【11月休館日】　11 月　8 日（日）
11 月 30 日（月）

《公民館案内図》



あいさつは　待つよりさきに　自分から
（令和７年度人権標語入選作品）

事業報告

【９月１７日開催】　「森からの贈り物」～秋の自然クラフト～



さわらサクラ幼稚園 浦川真実先生の工作教室。
材料は野山で拾った自然素材と本物みたいな造花を
先生が準備してくださり、参加者は童心に戻って工作を
楽しむことができました。
はじめに小枝を麻ひもで結んで土台づくり。　どんぐりや
まつぼっくり、こけや葉っぱなどを
思い思いに貼り付けたら…
どんぐりのトトロがかわいい
すてきな壁掛けができあがりました。



【１０月３日開催】　「お試しあれ！　スロージョギング」

講師はスロージョギングアドバンス認定資格をお持ちの
若き健康運動指導士　本田紘基さん。
公民館でスロージョギングの説明と準備運動の後、
四箇中央公園から四箇本町にある警固神社までのコースを
小一時間かけて試してみました。
足裏のどこを使って走るか、腕の振り方は　などチェック。
心拍数が上がってきたらペースダウン。　歩いても OK。
おしゃべりができるくらいがちょうど良いそうです。
さわやかな秋の一日、からだもスッキリ心地よくなりました。



四箇田公民館ブログ

四箇田公民館 Instagram

SHIKATA_JCK.KMK

四箇田校区　運動会 2026

日　時　：　１１月２２日（日）　開会式８：４０　閉会式１２：３０　　※雨天中止
会　場　：　四箇田小学校　運動場
参加者　：　校区内に住んでいる人（里帰り参加 OK）
※出場選手の募集は各町内で行われていますが、応援・観覧は自由です
【主催】　四箇田校区自治協議会　　【主管】　四箇田校区体育振興委員会
※詳しくは自治協議会発行のプログラムをご覧ください

ともてらす早良で健診を実施します

日　　時：令和８年１１月２６日（木）・令和９年３月４日（木）
会　　場：ともてらす早良　※駐車場あります（健診時に限り無料）
健診項目：よかドック・各種がん検診・胃がんリスク検査
※対象年齢や受診料など詳しくは「健診ガイド」をごらんください
健診ガイドは公民館にもあります（黄緑色の冊子）

健診日の10日前まで（土日祝日を除く）に予約をお願いします

＜予約の方法＞①電話で予約してください
集団検診・よかドック総合窓口　0120-985-902
②「けんしんナビ」と検索するか
二次元コードから予約するかしてください→

【お問い合わせ先】　早良区保健福祉センター健康課　092-851-6012

●令和８年度　高齢者乗車券の申請はお済みですか？

交付を受けるには、毎年申請が必要です
＜申請の方法＞①公民館や区役所に申請用紙があります
必要事項を記入して郵送してください
②二次元コードから申請してください→
【お問い合わせ先】　高齢者乗車券郵送受付センター　0120-880-219

●令和８年度　第４回早良区人権講座

入場無料
申し込み不要
先着500名

日　時：１１月２５日（水）　開場１３：３０　開演１４：００
会　場：早良市民センター４階ホール
内　容：「音のない世界で伝わるもの」
～デフサッカーを通じて～
講　師：デフサッカー日本代表　松元卓巳さん
【お問い合わせ先】　早良市民センター　092-831-2321

●第２回終活応援セミナー

日　時：１２月３日（木）　１５：００～１７：３０
会　場：ともてらす早良　２階多目的ホール
内　容：生前整理の講演・終活カードゲームの体験
定　員：６０名（抽選）　１１月１１日までにお申し込みください
【お問い合わせ先】
福岡市社会福祉協議会終活サポートセンター　092-406-0168