

アレコレ雑学講座 キレイと健康！

成長ホルモンダイエット

知って納得！キレイと健康を兼ね備えましょう！

日時：第2回 7月 6日（土）

第3回 7月 20日（土）

いずれも 10:30～12:00

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：健康運動指導士 国平 知允さん

ひよっこランド

《乳幼児ふれあい学級》

ロディヨガ

色も姿も可愛いロディを使ったヨガです。
ご参加をお待ちしています。

日時：7月12日（金）10:30～11:30

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：ヨガインストラクター 岡増 真貴子さん

対象：0歳児～未就園児とその保護者

出会い・ふれあい・学びあい・人いきいき

《高齢者地域参画支援講座》

シニア交遊会

夏休みの子どもたちと一緒に聴く 怪談話

暑い夏がやってきました。怪談話で涼みましょう。

日時：7月26日（金）10:00～11:30

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：おはなしドールズ テラさん

ミニ図書館 ひだまり文庫

6日（土）、20日（土）14:00～16:00

場所：飯倉中央公民館 児童等集会室

◆◆◆ みんな友だち ◆◆◆
《子どもの健全育成関連事業》

友遊ランド

夏休み特集 第1弾

楽しいことを用意して、みんなの参加を待っています。

場所：飯倉中央公民館 講堂

時間：10:00～11:30

定員：各回30名 対象：小学生

申込み締切：7月15日（月）

（各回先着順で、定員に達し次第締切ます。）

持ってくる物：お茶・タオル・上靴

（絵てがみには、描きたいもの（花・野菜など）

※材料代を添えて公民館窓口にお申込みください。

ノルディックウォーキング

早朝の大濠公園でノルディックウォーキングを
楽しみましょう。健康や美容、リフレッシュに、
皆様のご参加をお待ちしています。

日時：7月27日（土）8:30～10:00

8:30 現地集合（大濠公園能楽堂前）

講師：福岡ノルディックウォーキング協会 仲 智代さん

定員：20名 / 申込締切：7月25日

時間
拡大

クローバーサロン

～近くでつながるホッとする居場所～

あかちゃんからシニアまで、ご近所の

“みんな世代”が集まってつながる居場所。

校区の皆様、どうぞお越しください。

日時：7月31日（水）10:00～15:00

場所：飯倉中央公民館

内容：交流・健康体操など（コーヒー・紅茶は100円）

時間内の出入りも過ごし方も自由です。

共催：つなぐるコミュニティ・飯倉中央公民館

《公民館休館のお知らせ》

7月28日（日）に利用申込みがない場合は、休館します。

利用を希望される場合は、**7月18日（木）**

午後5時までに利用申込みをお願いします。

➤ 卓球をしよう！

7月22日（月）

➤ 絵てがみを描こう！

7月23日（火）材料代：50円

➤ 陶芸教室 ～シーサーを作ろう！～

7月24日（水）材料代：1,000円

➤ おもしろ科学実験！

7月25日（木）材料代：100円

➤ 地域のおじいちゃんおばあちゃんと
かいだんばなしをきこう！

7月26日（金）

夏休みラジオ体操のご案内

子どもも大人もどうぞご参加ください。

前期 7月20日（土）～7月26日（金）

後期 8月19日（月）～8月25日（日）

午前6時30分～6時50分（雨天中止）

※6時20分より前には来ないでください。

場所：飯倉中央小学校玄関前

主催：校区青少年育成部・飯倉中央小PTA

協力：飯倉中央公民館

7月の校区行事予定

6日（土）アレコレ雑学講座

ひだまり文庫

12日（金）ひよっこランド

13日（土）自治協議会定例会（自治協）

17日（水）学校施設開放委員会

20日（土）アレコレ雑学講座

ひだまり文庫

22日（月）～26日（金）

友遊ランド 夏休み特集第1弾

26日（金）シニア交遊会

27日（土）ノルディックウォーキング

31日（水）クローバーサロン

お申込み・お問合せは、公民館までお願いします。

福岡市飯倉中央公民館

〒814-0161 福岡市早良区飯倉3丁目19番5号

電話：092 (851) 3565 FAX: 092 (851) 3578

e-mail: iikurachuuou133@jcom.home.ne.jp



公民館主催事業の風景

シニア交遊会 5月24日（金） お口の健康 オーラルフレイル予防 講師：歯科衛生士 大城 康子さん

唾液腺マッサージや、お口の正しいセルフケアを学びました。かかりつけ歯科医で定期的にみてもらう事も大切。また、誤嚥を防ぐために正しい姿勢を保てるよう、効果的な運動も教わりました。みんなで健康長寿をめざしましょう。



5月24日（土）/6月1日（土）・8日（土） デジタル塾 スマホひとつで動画制作 講師：早良区地域支援課 矢野 佳正さん 合同開催/原公民館・飯倉中央公民館

アプリを使って、動画制作に挑戦しました。教えていただきながら進めるうちに、段々と要領を得てきて、皆さん楽しんでいました。誰でも簡単にプロのような仕上がりにできるのが、スマホアプリの良さのようです。

4回シリーズのこの講座は、あと1回を残しており、地域のICT担い手誕生間近です。



ひよっこランド 6月14日（金） むし歯予防について 講師：歯科衛生士 小山 ありささん

月齢別の歯みがきポイント、おやつや飲み物の与え方などお子さんのむし歯予防についてお話を聴きました。講座後は保健師によるあかちゃんの体重測定や育児相談もできました。ひよっこランドは、子育て中の親同士の交流の場にもなっています。



友遊ランド 6月15日（土） ゆめいろランタンを作ろう！

約1時間もの時間をみんなよく集中して作りあげました。完成したランタンに灯りを点すと、歓声があがりました。



6月19日（水） クローバーサロン 共催：つなぐるコミュニティ・飯倉中央公民館

今月も“みんな世代”が集まりそれぞれの過ごし方で楽しみました。



お茶を飲みながらお話をして過ごした方も沢山いらっしゃいました。

雨のシーズンです もしもの時の備えはできていますか？

大雨などによる災害発生の恐れがある場合には、市から避難情報を発令します。高齢者や障がいのある人など避難に時間がかかる人は、**警戒レベル3「高齢者等避難」**で避難を初めてください。その他の人も、**警戒レベル4「避難指示」**までに避難してください。

いざという時に落ち着いて行動できるよう、**わが家の防災行動計画「マイ・タイムライン」**を作成しておくこと安心です。

もしもの時の備えとして、市の防災アプリ「ツナガル+（プラス）」をダウンロードしておきましょう。（福岡市ホームページより転載）

「ツナガル+（プラス）」
右のQRコードより
ダウンロードできます。



iPhone
App Storeに
アクセスします。



Android
Google Play Storeに
アクセスします。

「出張ひきこもり相談会」を各区で開催します。

福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」や 社会福祉協議会などの相談機関が 概ね3ヵ月ごとに、各区でひきこもり相談会を開催します。

対象は、市内在住の概ね20歳以上のひきこもり状態にある本人や家族、関係者です。詳細は、よかよかルームホームページをご覧ください。

相談は予約制のため、下記申込先へお電話ください。

【申込先】

福岡市ひきこもり成年地域支援センター

TEL 092-716-3344

月～金曜午前10時～午後5時（祝日・年末年始除く）

※第1火曜日のみ 正午～午後7時

人権標語《原中学校生徒作品》

「普通はね。」普通ってなに 決まってるの？