

デジタル塾

スマホで作るメッセージカード

お誕生日やクリスマス、新年など特別な日に、スマホでオリジナルのメッセージカードを作りませんか？
無料アプリを使った簡単なデザイン方法をご紹介します。

日時：12月13日（金）14：00～15：30

場所：飯倉中央公民館

講師：早良区地域支援課 矢野 佳正さん

定員：5名（スマホかタブレット持参）

※らくらくホンは対象外

詳細はこちら↑

◆◆◆ みんな友だち ◆◆◆

《子どもの健全育成関連事業》

友遊ランド

森の木の葉を使ってリースを作ろう！

待ち遠しいクリスマス。自然の素材を使ってリースを作りませんか。みんなの参加を待っています。

日時：12月14日（土）13：30～15：00

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：里まちサイクルコミュニティ 上野 徳子さん

材料代：500円 定員：30人 対象：小学生

持ってくる物：お茶・上靴・タオル

クローバーサロン

～近くでつながるホッとする居場所～

お一人でもご家族でも、お友達と一緒にでも大歓迎です！
時間内の出入りも過ごし方も自由です。お待ちしております。

日時：12月18日（水）10：00～14：00

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）

共催：つながるコミュニティ・飯倉中央公民館

ミニ図書館 ひだまり文庫 貸出日

12月21日（土）14：00～16：00

場所：飯倉中央公民館 児童等集会室

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

クリスマス会 マジックショー

マジックショーで心ワクワク！そのあとは、みんなで
カレーライスを食べながら親睦を深めましょう。

日時：12月20日（金）10：00～

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：菅 由美子さん・野田 克彦さん

参加費：200円（申込時に集めます）

※準備の都合上、事前に参加申込みをお願いします。

アレコレ雑学講座

ミニ門松づくり

新年の健康と幸せを願い、門松のアレンジメントを
作りませんか。作った門松は各自持ち帰れます。

みなさんのご参加をお待ちしています。

日時：12月25日（水）10：00～12：00

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：里まちサイクルコミュニティ 上野 徳子さん

持ってくる物：花ばさみ・雑巾・タオル・持ち帰り用袋

材料代：1,900円（申込時に集めます）

申込締切：12月17日（火）

「里まちサイクルコミュニティ」の皆さん
は、里とまちをつなぎ、里山の再生とまち
の活性を図る活動をされています。今回も
そうした里山の花材を使います。

《公民館休館のお知らせ》

- 12月28日（土）と1月4日（土）は、利用申し込みがない場合は休館します。利用を希望される場合は、12月18日（水）午後5時までに申請してください。
- 公民館年末年始休館日について
12月29日（日）～1月3日（金）は休館します。

ハートフルフェスタ in 飯倉中央

開催日時：12月8日（日）10：00～

場所：飯倉中央公民館 講堂

地域のみなさんと交流を深めながら、
人権について楽しく考えたいと思います。
詳細は別途お知らせをご覧ください。

主催：校区人権尊重推進協議会

年末・年始のごみ出し日変更

**12月31日（火）から1月3日（金）は
ごみの持ち出しはできません。**

※飯倉2丁目・3丁目とも

今年最後の燃えるごみ持ち出し日は
12月29日（日）です。

※飯倉3丁目のみ

**空きびん・ペットボトル回収（第1木1/2分）は
12月30日（月）に振替です。**

粗大ごみ…12/29（日）～1/3（金）の受付・収集は休み。

粗大ごみ受付センター 092（731）1153

ごみに関する問合せ先：

早良区役所生活環境課 092（833）4340

環境局 収集管理課 092（711）4346

＜12月の行事予定＞

- 8日（日）ハートフルフェスタ in 飯倉中央（人尊協）
- 13日（金）デジタル塾
- 14日（土）自治協議会定例会（自治協）
友遊ランド
- 18日（水）クローバーサロン
- 20日（金）シニア交遊会
- 21日（土）ひだまり文庫
- 25日（水）アレコレ雑学講座 ミニ門松づくり

講座のお申し込み・お問い合わ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：iikurachuou133@jcom.home.ne.jp



公民館主催事業の風景

クローバーサロン

10月16日(水)

共催：つなぐるコミュニティ・飯倉中央公民館



歌や鍵盤ハーモニカ、楽しいトークのバーバラさんのミニコンサートに、子どもも大人も大興奮！心が躍るようなひと時でした。他にも、健康体操あり、ベビーマッサージあり、この日も、あかちゃんからシニアまでたくさんの参加で賑わいました。

友遊ランド

10月19日(土)

つみ木で遊ぼう！

講師：NPO 法人福岡「つみき」

無垢のつみ木は全部同じ大きさの立方体。高く積み上げたり、何かに見立てたり、子どもたちは想像力豊かです。最後は協力して大きなジャコランタを作りました。



ノルディックウォーキング

10月20日(日)

講師：福岡ノルディックウォーキング協会 仲 智代さん

秋晴れの朝、ノルディックウォーキングを楽しみました。コースを、これまでの大濠公園から、公民館～飯倉中央公園往復に変更し、より身近で気軽なスポーツに感じてもらえたのではないのでしょうか。



シニア交遊会

10月25日(金)

体力測定とお家でできる体操

講師：健康運動指導士 森口 晴美さん
校区担当保健師 深村 友恵さん



握力、5回立上り、開眼片足立ちの測定をしました。
体力維持には毎日の運動が大切。教わった効果的な体操を、家でも続けて、元気に過ごしましょう。

ひよっこランド

11月8日(金)

おひるねアートを楽しもう

講師：おひるねアート協会 小川 富美子さん

かわいい背景に赤ちゃんがゴロンと寝転ぶ「おひるねアート」は、おかあさん同士のつながりもでき、和やかで楽しい時間でした。



健康講座

11月16日(金)

今日から始める健康づくり 食塩摂取量を見直そう

講師：中村学園大学栄養学部栄養科学科准教授 安武 健一郎さん
校区担当保健師 深村 友恵さん



塩分取りすぎを防ぐには、バランスの良い食事が重要。小さい頃からの食習慣が大事です。高齢者の場合、塩分を抑えすぎて食事が進まなくなることも問題です。献立全体で上手く塩分摂取量を考え、健康的な食事を心掛けましょう。

第2回 飯倉中央文化祭

11月10日(日)

多くの方が来場され、笑顔に包まれた一日になりました。

共催：飯倉中央校区文化祭実行委員会
公民館サークル発表会実行委員会・飯倉中央公民館
文化祭の様子はInstagramでもご覧いただけます↓



第1部
公民館サークル
発表と紹介・展示



校区の皆さんの作品展示

紙面の都合でほんの一部しか掲載できませんが、どれも見事な作品でした。



第2部 弦楽四重奏とライブペイント

佐藤 仁美さん (ヴァイオリン)
飯田 拓斗さん (ヴァイオリン)
田中 茜 さん (ヴィオラ)
山本 直輝さん (チェロ)
保坂 真紀さん (画家)



子育てサロン いいなか広場 クリスマス会

日時：12月10日(火) 10時～12時

場所：飯倉中央公民館 講堂

10：30からはクリスマスコンサートです。

主催：飯倉中央校区子育てサロン いいなか広場

「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～金曜日 10～17時(祝日・年末年始除く) ※第1火曜日のみ正午～19時

子育てのお手伝いをしてみませんか！

～ 福岡ファミリー・サポート・センター ～

『福岡ファミリー・サポート・センター』では依頼会員(子どもを預かってほしい人)と、提供会員(預かれる人)が、相互に子育て援助活動を行っています。提供会員になるには、3日間の講習会を受講する必要があります。

《申込み・お問い合わせ先》

社会福祉法人福岡市社会福祉協議会
福岡ファミリー・サポート・センター本部
TEL：736-1116 FAX：713-0778



詳細はこちら↑

《人権標語》原中学校生徒作品
世界中 むすぶやさしさ 笑顔の輪