

10月

たぐまカレッジ -田隈公民館 講堂-

◆ 貯筋体操 (参加無料)

椅子に座りながら、椅子を使いながらの、ゆっくり出来る体操です。運動不足やちょっと筋肉が落ちてきたと感じた方におすすめです。

【日時】10月4日(金) 10:00~11:30

【定員】先着30名(要予約)

【持ち物】飲み物・動きやすい服装

【講師】中村 優介さん(健康運動指導士)

◆ オーラルフレイルについて (参加無料)

発音がはっきりしない、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない物が増えたなど、気になる事ありませんか? 健康はお口から。オーラルフレイルを知って、口腔機能の低下を防ぎましょう!

【日時】10月18日(金) 10:00~11:30

【定員】先着30名(要予約)

【講師】古賀 仁さん(こが歯科クリニック院長)

大城 康子さん(歯科衛生士)

各講座申込先: 田隈公民館

★乳幼児教室★ -田隈公民館 講堂-

ありんこ教室

● フラワーアレンジメント

【日時】10月9日(水) 10:00~

【定員】親子10組(要予約) ※託児あり

【参加費】500円

【講師】(株) やまお

● こどものは・八・歯 (参加無料)

【日時】10月23日(水) 10:00~

【定員】親子15組(要予約)

【講師】柏村 晴子さん

(福岡歯科大学病院 成育小児歯科学)

各講座申込先: 田隈公民館

サークル代表者会のお知らせ

サークルから1名は必ず出席をお願いします

【日時】第3回 10月5日(土) 13:30~

第4回 10月19日(土) 13:30~

【場所】田隈公民館 講堂

◆あそぼうクラブ◆ 対象:小学生

遊びの達人がやってくる!

遊びの達人が楽しいレクリエーションを教えてくださいます♪
お友達と楽しく遊んで、思いっきり体を動かそう!!

【日時】10月26日(土) 10:00~12:00

【場所】田隈小学校 体育館

【定員】100名(当日の飛び入り参加もOK)

【参加費】無料

【持ち物】上靴・すいとう・ハンカチかタオル

(動きやすい服装で参加して下さい)

【講師】遊びの達人 山口さん 瀧川さん

【申込先】田隈公民館(電話での申込みは、平日の9時~17時)

主催: 田隈校区ジュニア・ユース育成会 協賛: 田隈公民館

たぐま文庫だより

ようやく涼しくなった「秋の夜長」を読書で楽しめる季節となりました。10月2日(水)に総合図書の本が届きます。「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」などなど、多方面からの情報を読書で取り入れてみてはいかがでしょうか?

10月のおすすめ絵本

★14ひきのおつきみ

★やさいのせなか

★ちいさなヒッポ

★ひまわり

★あきのほし

★はじめてのやまのぼり

★主事のひとりごと★ 公民館よいとこ 一度はおいで

◎公民館サークルの晴れ舞台!

舞台上で発表!

パネルで発表!

校区で頑張る

サークル・団体の

今がわかる!

11月3日(日)

9:30より

主な団体 自治協

公民館43サークル

6サロン 老ク連

まちづくり館

人尊協 Jr.ユース

社協 たぐま文庫

かるがも広場



たぐまミニ図書館 -田隈公民館 児童等集会室-

気楽に気ままに読書タイム

さわやかな秋晴れの日が続く10月。スポーツ、食欲、読書の秋となりました。何をするにも絶好の季節ですね。

今月は、前田隆弘さんの『死なれちゃったあとで』の1冊。新旧様々な死が描かれ、内省というより亡くなった人やその周辺の人に思いを巡らせており、その目線は温かい。

もう1冊、菅田哲也さんの『首木の民』。"首木"とは、"馬や牛に車を引かせる時の首と首をつなぐ横木のことであり、自由を束縛するもの"を転じて言う。警察小説の中で、日本の暗部に迫る登場人物の一人が非常にわかりやすく日本のお金について話すため、経済のことを知りたい方にもぜひおすすめしたいです。

★本の貸し出しもできます(1人2冊、2週間まで)。

★はじめて本を借りる方は、事務所にお声掛け下さい。

★平日の土曜日、13時~16時は児童等集会室(1階)を開放し、お茶や珈琲を準備しています。

ただし、祝日および臨時休館日は除きます。

10月の臨時休館日

10月30日(水)は利用の申込みがない場合、臨時休館します。

利用申込みは、10月20日(日)

15時までをお願いします。

※リサイクルボックスも休みます。



たぐま地域情報



田隈公民館の
ブログもご覧
ください。

田隈公民館だより 令和6年(2024年) 10月1日 No.7 裏面

10月の公民館・校区行事予定表

日	曜	時間	内容
2	水	10:00	かるがも広場《他 16(水)》ふれあいルーム
3	木	13:30	人権尊重推進協議会 広報部会
3	木	19:30	社会福祉協議会 役員理事会
4	金	10:00	たぐまカレッジ《他 18(金)》(要予約)
5	土	13:30	サークル代表者会《他 19(土)》
5(土)~6(日)		10:00	たぐま子どもキャンプ (予約者のみ)
7	月	7:50	社協・人尊協 視察研修会 (公民館集合)
8	火	19:30	環境活動連絡会 定例会
9	水	10:00	ありんこ教室《他 23(水)》(要予約)
9	水	20:00	自治協議会 理事会
10	木	20:00	ジュニア・ユース育成会 定例会
11	金	—	田隈小学校 前期終業式 / 15日(火)後期始業式
11	金	20:30	夜間パトロール《他 25(金)》
12	土	10:00	子ども料理教室 (要予約)
15	火	13:30	衛生組合連合会 定例会《他 21(月)》
16	水	19:30	学校施設開放連絡会
16	水	20:00	校区運動会 実行委員会②
17	木	8:50	たぐまウォーキングクラブ
19	土	13:00	青少年のひろば フレズタイム (ふれあいルーム)
20	日	8:30	第41回 田隈校区運動会
21	月	19:30	男女共同参画協議会 定例会
23	水	14:00	民生委員児童委員協議会 定例会
26	土	10:00	あそぼうクラブ (要予約)
26	土	10:00	老人クラブ連合会 定例会
27	日	10:00	第12回 たぐま健康フェスタ (公民館)
29	火	10:00	マイナンバーカード申請出張サポート(予約者のみ)
30	水	—	公民館臨時休館日
31	木	10:00	男性のための料理教室 (要予約)

※状況により、中止・延期・時間変更になる場合もあります。
開催の確認は各団体、または公民館まで。

助産師による 相談会 開催!

助産師さんがやってくる

赤ちゃんについて、母乳について、卒乳について…など、気になる事を助産師さんに相談してみませんか? 遊びついでにお越し下さい♪

【日時】10月16日(水) 10時~13時半 (広場は15時まで開放)
【場所】田隈ふれあいルーム (田隈小学校内 西門左側)

★毎月第1・3水曜日の10時~15時まで、部屋を開放しています。
★予約不要で、出入りも自由。お弁当を持って遊びに来てOKです!
★10月2日(水)もお待ちしています♪

主催：田隈校区社会福祉協議会

たぐまウォーキングクラブ

【日程】10月17日(木) ※雨天中止
【集合】8:50 田隈公民館 (時間厳守)
【出発】9:00
【持ち物】お弁当・お茶・タオル・帽子

◆今月は、能古島へ行きます。
◆現地到着後は、各自自由に歩き、現地解散となります。
◆バス代・渡船代等は、自己負担となります。参加希望者は、8時50分までに公民館に集合して下さい。

【問合先】田隈公民館

主催：田隈校区衛生組合連合会

第41回

田隈校区運動会

【日程】10月20日(日)
※雨天中止

【開会】8:30

【終了】12:00頃

【場所】田隈小学校

主催：田隈校区自治協議会
協力：田隈小学校
田隈公民館

◆ 男性のための料理教室 ◆

今回は、骨を丈夫にするカルシウムが簡単にとれる、栄養士さんおすすめの料理を作ります。ぜひ、ご参加ください♪

【日時】10月31日(木) 10:00~12:30頃

【場所】田隈公民館 講堂

【対象】成人男性(高齢者・単身者大歓迎)

【定員】15名程度(要予約)

【参加費】600円

【内容】鮭とじゃがいものキノコ炒め
小松菜のサツと煮、厚揚げの味噌汁、デザート

【持ち物】エプロン・マスク・手拭きタオル
三角巾(大きめのハンカチで可)

【締切日】10月19日(土) 【申込先】田隈公民館

主催：福岡市早良区食生活改善推進員協議会

令和6年度 早良区人権講座(第3回)

テーマ 「学校へ行くのがつらい子どもたちへ
~不登校になったからこそ気づいた無限の可能性~」

講師 福岡城西学園 学園長、家族支援カウンセラー

古川 滋章(ふるかわ しげゆき)さん

日時 10月23日(水)14時~15時30分

会場 早良市民センター4階ホール ※手話通訳・要約筆記あり
(当日先着500名・申込不要)

講師は、通信制高等学校の職員として、長年、不登校やひきこもりの子どもたちを支援してこられました。その経験を元に、子どもやその親を含めた家族支援カウンセラーとして、また、地域では、百道校区青少年育成協議会副会長としてもご活躍です。子どもたちに寄り添う古川さんのご講話を聴くことができる貴重な機会です。ぜひご参加ください!

(早良区役所・早良市民センター共催)

◎公民館サークル紹介 第20弾◎

ふれあいコーラス 会員募集!

童謡、懐かしい歌、新しい歌、いろいろな曲を歌っています。面白く楽しい先生の指導で、少し難しい歌もいつの間にか歌えるように! あなたも一緒に歌いましょう♪ 見学・体験お待ちしております。

◆活動日 金曜日(第2・4)

◆時間 10:00~12:00

◆会費 1,250円(月額)

◆講師 古賀 浩子先生

男性の方もぜひ!

《第12回 たぐま健康フェスタ》

体力測定&アドバイス

申込不要
参加無料

筋力・バランスが衰えていませんか?簡単な測定でチェックします。所要時間30程度です。

【日程】10月27日(日)

【場所】田隈公民館

【受付】10時~12時

【定員】先着100名

【対象】小学生以上どなたでも

【持ち物】飲み物・タオル 【問合先】田隈公民館

この時間帯で、分散してお越し下さい。混雑具合により、お待ちいただく場合がございますので、ご協力をお願いします。

【チェック項目】平衡力などのバランス感覚/血管年齢など
【ゲーム】スカットボール/ダーツ ★脳トレコーナーもあります

主催：田隈校区衛生組合連合会 共催：田隈校区老人クラブ連合会

区役所に行かずに手続き

マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

公民館でマイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影(無料)を行います。申請すると後日自宅に届くので大変便利です。下記の予約期間に受付センターへお申し込み下さい(要予約)。また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポートも実施します(予約不要)。

【日時】10月29日(火) 10:00~12:00 【会場】田隈公民館 講堂

【対象者】早良区に住居票のある方

【事前予約終了日】10月23日(水)まで 9:00~18:00

定員に達した時点で予約受付を終了します。

【予約受付】福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター
TEL 092-600-2402 FAX 06-7664-9531

※インターネットでも予約できます
(「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)。

【必要なもの】事前にコールセンターにお問い合わせください。

【主催】福岡市総務企画局データ活用推進課 (この事業は業者への委託により実施します。)