



# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



キセキレイ  
(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目1-1  
窓口受付時間：午前8時45分～午後5時15分  
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)  
区ホームページは「福岡市城南区」で検索



区のシンボルキャラクター  
油山の妖精「ニコリん」

区の人口 134,938人 (前月比108人増) (男 63,352人 女 71,586人) 世帯数 71,261世帯 (前月比75世帯増) (令和7年8月1日現在推計)

☎ = 日時、開催日、期間 ☑ = 場所 ☒ = 問い合わせ ☎ = 電話 ☒ = ファクス ☒ = メール ☒ = 対象 ☒ = 定員 ☒ = 料金、費用 ☒ = 託児 ☒ = 申し込み ☒ = 開園時間 ☒ = 持参

## はじめてのにっこり子育て教室

初めての育児で不安や悩みはありませんか。親子のスキンシップや遊び、赤ちゃんの発達などについて学びます。

期9月30日(火)午後1時30分～3時(希望者には3時から保健師や助産師による個別相談を実施) 所区役所別館区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☒822-2133☒区内に住む令和7年5月～8月生まれの第1子とその保護者☒先着15組☒無料☒9月1日(月)午前10時以降に右記コードから申し込むか、電話またはファクスで問い合わせ先へ。



## 薬草観察ハイキング

薬剤師から薬草の解説を聞きながら、自然豊かな油山を散策します。

期10月5日(日)午前10時～正午 所油山市民の森区健康課 ☎831-4261 ☒822-5844☒区内に住む2時間程度の山歩きができる人☒抽選20人☒無料(駐車場は有料)☒9月15日(月・祝)までに右記コードから申し込んでください。☒飲み物、帽子、タオル。



## 65歳からの健康づくり教室 フレイルを予防しよう

健康運動指導士や歯科衛生士、栄養士などから、ストレッチや筋トレ、口腔(こうくう)のケア、栄養バランスなどについて学びます。

期10月28日(火)、11月25日(火)、12月23日(火)、1月27日(火)の午前10時～正午(全4回) 所福岡100プラザ城南(南片江二丁目) 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☒822-2133☒区内に住む介護保険サービスを利用していない65歳以上で、全日程参加できる人☒抽選15人☒無料☒9月1日(月)午前9時～12日(金)午後5時に区ホームページ(「城南区健康づくり教室」で検索)から申し込むか、電話かファクスで問い合わせ先へ。



## こころの病 家族教室

「家族の対応～家族への支援を通して～」をテーマに、看護師の資格を持つ講師が、心の病気と周囲の人の関わり方について講演します。

期9月25日(木)午後1時30分～3時30分 所区役所別館区精神保健・難病対策課 ☎711-4377 ☒791-7354☒市内に住む人☒先着20人☒無料☒9月1日(月)午前10時以降に電話するか、ファクスに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、催し名を書いて問い合わせ先へ。

## ●長尾校区の活動

長尾校区では、青色防犯パトロール車(通称…



小学生が安全に登校できるように見守る地域住民が、ポイントを受け取りました。参加した人は「地域の役に立ちたいという思いで活動していますが、ポイントをためる楽しさがありました。」と話しました。

詳細は、市ホームページ(「福岡市 ふくおかポイント」で検索)でご確認ください。

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

地域活動に参加するためのよう  
ふくおかポイント  
市は、地域の清掃などのボランティア活動に参加した人に、ポイントを付与する「ふくおかポイント」の事業に取り組んでいます。

7月の「夏の交通安全パトロール」では、小学生の登校の見守りをした人が、ポイントを受け取りました。

参加した人は「地域の役に立ちたいという思いで活動していますが、ポイントをためる楽しさがありました。」と話しました。

詳細は、市ホームページ(「福岡市 ふくおかポイント」で検索)でご確認ください。

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

☎711・4408 ☒733・5582

## 城南区100歳チャレンジプロジェクト

### 福岡100 すっきりヨガ in エスタクロス城南

初心者向けのヨガ教室です。簡単なポーズでバランスの取れた体づくりを目指し、深い呼吸で自律神経を整えます。

期①9月11日(木)午前9時15分～10時②9月13日(土)午後4時15分～5時 所区スポーツクラブエスタクロス城南(七隈八丁目) ☎874-2300 ☒estajohnan@sports-esta.com☒区内に住むか通勤する18歳以上☒各先着15人☒無料☒9月1日(月)午前10時～9日(火)午後8時に電話するか、メールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、日程を書いて問い合わせ先へ。

## シニア向け健康教室

筋肉量のアップを目指すためのヨガと食事の工夫について「ヨガライフ・リンサーラ」代表の角上里菜さん=写真=が講演します。椅子に座ったままできるヨガも行います。



期9月19日(金)午後2時～3時30分(開場は1時30分) 所区城南市民センター ☎862-2141 ☒862-2801 ☒event@jonan-c.net☒市内に住む人☒先着60人☒無料☒9月1日(月)午前9時以降にメールまたはファクスで、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。来所でも受け付けます。

## 城南体育館のスポーツ教室

10月から卓球▷体操▷リズムトレーニングなど、新たに子ども向けの教室を開催します。そのほか、大人向けのヨガやピラティスなどの教室もあります。



各教室の開催日時や料金などの詳細は、ホームページ(「城南体育館 スポーツ教室」で検索)でご確認ください。

所区城南体育館 ☎851-0303 ☒851-0040☒9月7日(日)までに電話で問い合わせ先へ。

## 城南市民プールの教室

### ①中高年水中運動教室

期11月7日～28日の毎週金曜日、午後3時～4時30分、全4回☒40歳以上



### ②初心者向けキッズ水泳教室

期11月9日～30日の毎週日曜日、午前11時～午後0時30分、全4回☒小学1、2年生

### ③初心者向けヨガ教室

期11月10日～12月1日の毎週月曜日、午前11時～正午、全4回☒18歳以上

### 〈共通事項〉

所区城南市民プール ☎863-7098 ☒863-7198☒各抽選8人☒各4,000円☒9月11日(木)(必着)までに往復はがき(〒814-0142 片江1-5-1)に、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、教室名を書いて、問い合わせ先へ。

9月は「認知症月間」です

区役所(10番窓口)と城南図書館では、月間に合わせて、認知症に関する書籍の紹介コーナーを設けています。認知症を正しく理解して、誰もが生き生きと暮らせる社会を目指しましょう。区地域保健福祉課 ☎833-4112 ☒822-2133