

8/15
2022
令和4年

こくら南



編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 ☎951・5553

【菅生の滝】納涼感いっぱいです。

- 時間は24時間表記。
- 料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)。
- はがき・往復はがき・電子申請の応募方法は11ページを参照。
- =申し込み 問=問い合わせ
- 共通=共通の内容 担=市の担当課
- ネット=ネット窓口(電子申請)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

無料相談

山田地域交流センターの人権法律相談 9月8日(木)13時30分～16時30分、山田地域交流センター(小倉北区篠崎五丁目)で。先着6人。■9月19日から同施設☎581・4159へ。

心身のバランスを整える「ラベンダーの湯」

8月20日(土)・21日(日)の9時30分～15時30分、新門司老人福祉センター「まつがえ荘」(門司区新門司三丁目、☎481・3951)で。対象は60歳以上。入館料200円。駐車場あり。無料送迎バス(吉田・沼方面)あり。運行時間や駐車場所などの詳細は同施設に問を。

地域交流センターの講座

徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175)

シニア体操ヨガ 9月29日～12月22日のおおむね毎週木曜日(全12回)13時30分～15時。対象は65歳以上。定員10人。

スマートフォン初級(iPhone版) スマホの基本操作を学びます。10月1～29日の毎週土曜日(全5回)10～12時。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費990円。スマートフォンを持参のこと。

共通■往復はがき(1人だけ)に基

本事項を書いて9月9日までに同施設へ。

子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の相談相手や見守り・情報提供など地域で子育てボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。9月30日(金)、10月6日(木)・13日(木)・21日(金)・27日(木)(全5回)の10～12時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。先着30人。■8月17日から小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115へ。

初級者テニス教室

▶火曜教室=10月4日～12月6日の毎週火曜日(各部全10回)10～12時の部と13～15時の部あり。受講料8200円 ▶水曜ナイター教室=10月5日～11月23日の毎週水曜日(全8回)19～21時。受講料6560円 ▶土曜教室(初心者)=10月1日～12月3日の毎週土曜日(全10回)12～14時。受講料8200円。火曜教室と水曜ナイター教室は初心者も含む。共通文化記念庭球場で。対象は18歳以上(学生は除く)。定員は各教室30人。■往復はがきに基本事項と経験の有無を書いて9月1日までに同庭球場(〒800-0225小倉南区田原五丁目1-2、☎472・4693)へ。

小倉南体育館のスポーツ教室

やさしいエアロ&エクササイズ エアロビクスを中心とし、ボールなどを使ったエクササイズと合わせ基礎体

力の向上を目指します。8月17日～9月28日のおおむね毎週水曜日(全6回)9時30分～11時。対象は18歳以上。先着20人。参加費3300円(体験費550円)。

すこやかママ'sフラ 子育てママが気軽に集え、笑顔とすがすがしい運動習慣を身につけるフラダンスクラスです。8月18日～9月22日の毎週木曜日(全6回)10～11時30分。対象は未就園児と母親。先着10組。参加費6600円(体験費550円)。

かんたん筋トレ&ストレッチ 体幹部分を自重やチューブを使って鍛え、ストレッチで血流を促進し、肩こりや腰痛改善を目指します。8月19日～9月30日のおおむね毎週金曜日(全6回)11時30分～12時30分と19～20時。対象は18歳以上。先着各14人。参加費3960円(体験費550円)。

シニア健康教室 ウォーキングやストレッチ、ゲームを取り入れた運動で

す。8月23日～9月27日のおおむね毎週火曜日(全5回)14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費2000円(体験費550円)。

BODY BALANCE ヨガ・太極拳・ピラティス・ストレッチなどを組み合わせたエクササイズです。8月23日～9月27日のおおむね毎週火曜日(全4回)18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着14人。参加費3080円(体験費550円)。

共通詳細は同施設に問を。■8月17日から小倉南体育館(日の出町二丁目)☎963・2675へ。

交通共済の加入者を募集

掛け金は年額1口500円(1人3口以内)。1口最高120万円の共済金を受けられます。共済期間は10月1日～来年9月30日。■9月30日までに町内会長や校区自治連合会長などへ。詳細は交通共済事務局☎663・1113へ。


小倉南警察署からのお知らせ

福岡県は性犯罪の発生が、全国的に見ても多い県です。性犯罪は例年、夏以降に増加する傾向にあるので、防犯意識を高め、被害に遭わないよう、次のことに注意してください。

- スマートフォンを扱いながらの「ながら歩き」はしない
- ときどき振り返るなど、周囲への警戒をアピールする
- 帰宅したらすぐに鍵をかけ、さらに就寝時には戸締りを確認する
- SNSでのやり取りしかしたことのない相手は危険な相手かもしれないので、安易にひとりで会いに行かない

防犯アプリ「みまもっち」をダウンロードして、個々人で防犯意識を高めましょう!

問小倉南警察署☎923・0110へ。



健康だより

申し込み・問い合わせ先 小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125

10月の集団検診(特定健診・若者健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査など)は9月5日(月)午前9時から予約を受け付けます(先着順)。日程などについては北九州市保健福祉局健康推進課のホームページか区役所保健福祉課に問を。個別に医療機関で受けることができる検診があります。詳細は問を。

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	■
食生活相談 (生活習慣病予防などの食生活に関する相談)	おおむね65歳未満	無料	先着8人	9月6日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	8月17日から ☎951・4125へ



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。