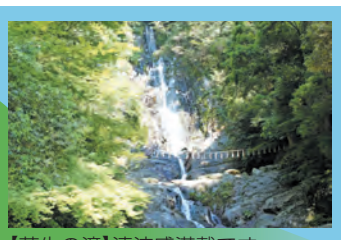
7/15 2024 令和6年

こくら南

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553


【菅生の滝】清涼感満載です。

●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＝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）

8月の無料相談

貴船地域交流センターの人権法律相談　弁護士が応じます。8日㈭13時30分～16時30分、貴船地域交流センター（小倉北区東篠崎一丁目）で。先着6人。申1日9時から同施設☎921・5303へ。

大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

フラリズム体操　フラダンスの動きやリズムに合わせた体操です。7月18日～9月19日のおおむね毎週木曜日（全8回）10～11時。対象は18歳以上。先着12人。参加費6160円（体験770円）。

フレッシュエクササイズ　インナーマッスルを鍛え、機能改善につなげるエクササイズです。7月18日～9月26日のおおむね毎週木曜日（全10回）14～15時。対象は18歳以上。先着12人。参加費7700円（体験770円）。

はじめてのピラティス　姿勢改善、骨盤のゆがみ改善、代謝アップを目指します。7月23日～9月24日のおおむね毎週火曜日（全8回）12時30分～13時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費6160円（体験770円）。

チェアヨガ　イスに座って行うヨガです。7月25日～9月26日のおおむね毎週木曜日（全9回）11時30分～12時30分。対象は50歳以上。先着16人。参加費6930円（体験770円）。

リラックスヨガ　基本の呼吸とポーズをゆっくり行い、心身ともにリラックスできるヨガです。7月25日～9月26日のおおむね毎週木曜日（全9回）18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着12人。6930円（体験770円）。

共通詳細は同施設に問を。申7月17日から大庭産業アリーナ小倉南（日の出町二丁目）☎963・2675へ。

かき氷といえば「ブルーハワイの湯」

7月20日㈯・21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。運行時間や停車場所などの詳細は同施設に問を。

▲普段の大浴場

地域のグループに歯科医師を派遣します

歯周病予防や誤嚥（ごえん）性肺炎の予防などに関する講演を行います。対象は5人以上の非営利団体。会場の確保などが必要。詳細は小倉歯科医師会☎581・0550へ問を。担保健福祉局認知症支援・介護予防センター☎522・8765。

門司学園吹奏楽部定期演奏会

吹奏楽のオリジナル曲を中心に誰もが親しめる曲を交えたコンサート。8月15日㈭13～15時、THE STEEL HOUSE北九州ソレイユホール（小倉北区大手町）で。全席自由。前売り一般1000円、中学・高校生500円、小学生100円。当日も同額。前売り券は同ホールで発売中。問門司学園中学校・高等学校☎481・4673へ。担小倉南区役所総務企画課☎951・1024。

▲前回公演の様子

地域交流センターの講座

❶山田（〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159）

食を通じて世界とつながろう（韓国料理）　8月19日～9月9日の毎週月曜日（全4回）10～12時。対象は18歳以上。定員8人。材料費6500円。エプロン、マスク、三角巾が必要。

❷北方（〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594）　▶JW_CAD基礎＝8月19日～10月3日のおおむね毎週月・木曜日（全12回）19～21時。対象は18歳以上（高校生は除く）。定員10人。教材費1000円　▶夏休み子どもプログラミング入門＝8月20日㈫～23日㈮（全4回）の10～12時。対象は小学4～6年生。定員10人。教材費100円　▶ワード実践＝8月20日～9月20日の毎週火・金曜日（全10回）19～21時。対象は18歳以上（高校生は除く）。定員10人。教材費1100円。

❸蜷田（〒802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964）　▶基礎から学ぶスマホ②＝8月21日～9月18日の毎週水曜日（全5回）13～15時。スマートフォンが必要　▶筆ペン②＝筆ペンで美しい文字の書き方を学びます。9月4日～11月13日のおおむね毎週水曜日（全10回）10～12時。筆ペンが必要。❸の共通定員15人。

共通申講座ごとに往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて❷は7月29日、❶は31日、❸は8月2日までに各センターへ。

シニアデジタルサポーター養成講座

8月24日～9月7日の毎週土曜日（全3回）10～12時、北九州市立大学北方キャンパス（北方四丁目）で。対象はプログラミング教育などに興味があり、マウス操作・文字入力ができる、おおむね55歳以上。定員18人。受講料1800円。申はがき（1人だけ）に基本事項を書いて8月9日までに同大学地域・学生課（〒802-8577小倉南区北方四丁目2-1、☎964・4194）へ。

まつりみなみ民踊講習会

8月31日㈯、陸上自衛隊小倉駐屯地で開催される「まつりみなみ2024 in 小倉駐屯地」に向けての総踊り講習。曲目は「小倉南音頭」「燃えろみんなの北九州」「炭坑節」「もったいないばあさん音頭」。いずれも7月25日㈭実施。▶小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）＝10～12時　▶東谷市民センター（大字木下）＝14～16時。共通飲み物と室内シューズが必要。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・1037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

9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8月5日㈪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をご覧いただく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	申
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64歳以下	無料	先着8人	8月6日㈫	10～15時	小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）	7月17日から☎951・4125へ

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル 0120・609・450まで。　※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。