

# こくら南

7/15  
2024  
令和6年



【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)

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 ☎951・5553

## 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(木)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。■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。■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(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。



▲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(木)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

#### ①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。

#### ②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(火)～23日(金)(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。

#### ③蛸田(☎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。③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②は7月29日、①は31日、③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。■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(土)、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(木)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(月)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ください。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64歳以下	無料	先着8人	8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)	7月17日から ☎951・4125へ