

8/15
2024
令和6年

こくら南

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 ☎951・5553

【まつりみなみ2024 in 小倉駐屯地】
8月31日(土)16～21時

KOKURAMINAMIKU
50th
小倉南区

- 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。
- 甲=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)

大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

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。8月20日～9月24日の毎週火曜日(全6回)12時30分～13時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費4620円(体験770円)。

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。8月22日～9月19日の毎週木曜日(全5回)10～11時。対象は18歳以上。先着12人。参加費3850円(体験770円)。

チェアヨガ イスに座って行うヨガです。8月22日～9月26日の毎週木曜日(全6回)11時30分～12時30分。対象は50歳以上。先着16人。参加費4620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。8月22日～9月26日の毎週木曜日(全6回)14～15時。対象は18歳以上。先着12人。参加費4620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。8月22日～9月26日の毎週木曜日(全6回)18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着12人。4620円(体験770円)。

共通詳細は同施設に問を。甲8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。

防災スピーカーのテスト放送をします

8月28日(水)11時頃、全国瞬時警報

システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練の一環として、区内沿岸部を中心に設置している防災スピーカー7本のテスト放送を行います。荒天中止。問危機管理室危機管理課☎582・2110へ。

年長者・障害(児)者作品展

65歳以上の年長者と障害(児)者(障害者手帳を持つ人)の絵画、書、手工芸品などの作品を展示します。9月3日(火)～7日(土)の9時(3日は13時)～17時(7日は12時まで)、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。詳細は小倉南区社会福祉協議会☎951・5388へ問を。

地域交流センターの講座

①北方(☎802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)

エクセル実践 9月24日～10月25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。

②山田(☎803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)

スマホ活用 9月30日～10月28日のおおむね毎週月曜日(全4回)14～16時。対象はスマホ入門講座を受講した18歳以上。定員12人。教材費400円。スマートフォンが必要。

③徳力(☎802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175)

iPhone使い方(基礎～応用) 10月2日～11月20日の毎週水曜日(全8回)13～15時。対象は18歳以上(高校

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3日(火)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 | 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 | 9月3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19日から ☎951・4125へ |

「まつりみなみ2024」

8月31日(土)(荒天時は9月1日(日))16～21時、陸上自衛隊小倉駐屯地で。

西鉄臨時バス(有料)は企救中学校前～下曾根駅南口の区間を運行します。運行時刻は21時00分・10分・20分・30分にバス停「企救中学校前」を出発します。北九州モノレールの運行時刻は、下記時刻表のとおりです。

| モノレール競馬場前駅発 | | | | | | | | | | |
|-------------|------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|
| | 小倉駅行 | | | | | 企救丘駅行 | | | | |
| 20 | 14 | 24 | 34 | 44 | 49 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| | 54 | 59 | | | | | | | | |
| 21 | 04 | 09 | 14 | 24 | 34 | 00 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| | 44 | 59 | | | | 30 | 35 | 40 | 50 | |
| 22 | 14 | 30 | 45 | | | 00 | 10 | 25 | 40 | 55 |
| 23 | 00 | 18 | | | | | | | | |

(注)駐車場はありません。まつり当日は渋滞が予想されます。会場へは公共交通機関でお越しください。ご協力をお願いします。
問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・1037へ。

生は除く)。定員15人。教材費1210円。iPhone8以上の機種が必要

共通甲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8月31日、①③は9月2日までに各センターへ。

食生活改善推進員養成教室

10月25日(金)～来年3月10日(月)の期間中でおおむね月1回(全7回)9時30分～12時(調理実習のある場合は13時まで)、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)などで。対象は教室修了後、地域の食生活改善のボランティア活動に参加できる人。先着20

人。甲8月19日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

減塩推進月間イベントのお知らせ

9月の「減塩推進月間」にあわせて、食に関する展示や栄養相談、血管年齢測定、血圧測定などを行います。9月5日(木)9時30分～12時30分、サンリブもりつね(守恒一丁目)で。

問小倉南区役所保健福祉課健康相談コーナー☎951・4125へ。



▲イベントの様子