

9/15
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

- 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)

心落ち着く癒しの時間 「ラベンダーの湯」

9月21日(土)・22日(祝)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。

献血にご協力を!

9月17日(火)10～12時、ハローデイ貫店(東貫三丁目)で。対象は18～69歳の人(男性に限り17歳可。65歳以上は60～64歳時に献血経験があること)。献血カードか本人確認できるものが要。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・0201へ。

大庭産業アリーナ小倉南の スポーツ教室

はじめてのヨガ ヨガの基本の動きと呼吸を深める初級者向けクラスです。10月2日～12月25日のおおむね毎週水曜日(全12回)11時15分～12時15分。対象は18歳以上。先着12人。参加費9240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。10月3日～12月26日のおおむね毎週水曜日(全11回)10～11時。対象は18歳以上。先着12人。参加費8470円(体験770円)。

チェアヨガ イスに座って行うヨガです。10月3日～12月26日のおおむね毎週木曜日(全12回)11時30分～12時30分。対象は50歳以上。先着16

人。参加費9240円(体験770円)。

JSAボール ボールで関節を押圧し、関節の正常な構成運動を導きます。簡単な動きなので、誰でもたやすくできます。10月7日～12月23日のおおむね毎週月曜日(全10回)11～12時。対象は18歳以上。先着12人。参加費7700円(体験770円)。

共通詳細は同施設に問を。■9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。

タカギ北九州ウォーター ウェーブ区制50周年記念試合

試合は「タカギ北九州ウォーターウェーブ 対 トヨタレッドテリアーズ」。10月6日(日)13時30分から、北九州市民球場(小倉北区三萩野二丁目)で。小倉南区民無料招待DAY(小倉南区在住・在学・在勤の人は無料)。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・1037へ。

新門司温水プールの スポーツ教室

①**レベルアップスイム** 各種目の泳ぎ方を学びます。10月9日～12月18日の毎週水曜日(全11回)18時30分～19時30分。定員15人。受講料6050円。

②**アクアビクス&水泳塾** いずれも10月11日～12月20日のおおむね毎週金曜日(全10回)。▶アクアビクス=14～15時 ▶水泳塾=15～16時。②の共通定員各30人。受講料各4400円(両方参加は6600円)。

共通 対象は18歳以上(学生は除く)。新門司温水プール(門司区新門司三丁目)で。■9月29日までに同施

設☎481・2707へ。

トリアージに関する 日独・医事法シンポジウム

講師はドイツ・ゲッティンゲン大学教授のグンナー・デュトゲさんほか。10月10日(木)13～16時10分、北九州市立大学北方キャンパス(北方四丁目)とオンライン(ビデオ会議システム「Zoom」)を使用)で。問北九州市立大学学術振興課☎964・4033へ。

よりよく生きるための断捨離

講師は、やましたひでこ公認断捨離®トレーナー・吉田幸子さん。10月19日(土)・26日(土)(全2回)13時30分～15時、小倉南生涯学習センター北方分館(北方三丁目)で。対象は18歳以上。先着20人。■9月18日から同施設☎951・0114へ。

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)

簿記入門 10月22日～来年1月14日のおおむね毎週火曜日(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1500円。

②**蟠田**(☎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講座③ 11月6日～12月4日の毎週水曜日(全5回)13～15時。定員15人。スマートフォンが必要。

共通■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9月27日、①は30日までに各センターへ。

みんなで防ごう高血圧

小倉南区は市内7区の中で1番高血圧の有病率が高い状況です。高血圧を放っておくと血管が傷ついて心疾患や脳血管疾患を発症してしまう危険性が高くなります。そこで、区役所では北九州市立大学の学生アンバサダーと「血管100年宣言! みんなで防ごう高血圧 in 小倉南」をスローガンに高血圧予防に取り組んでいます。予防するためには「減塩する」「健診を受診する」「毎日血圧を測る」「運動する」ことが大切です。赤ちゃんから高齢者までいつ始めても遅くはありませんので、皆さんもできることからやってみましょう。問小倉南区役所保健福祉課健康相談コーナー☎951・4125へ。



子どもまつり

子どもたちによるステージイベント、ワークショップなど。9月28日(土)10～16時、JRA小倉競馬場(北方四丁目)で。荒天中止。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115(当日は北九州市コールセンター☎582・4894)へ。

こども薬剤師体験

お菓子をつかった粉薬やシロップの調剤や、薬の包装体験など。10月6日(日)10～16時、到津の森公園(小倉北区上到津四丁目)で。対象はおおむね5歳～小学生(保護者同伴)。受付で整理票を配布。入園料が必要。問小倉薬剤師会☎941・3518へ。担小倉北区役所保健福祉課☎582・3440。



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

11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10月3日(木)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	10月1日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	9月17日から ☎951・4125へ