

# 10/15

2024  
令和6年

# こくら南



- 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 FAX951・5553

### 小倉南区健康(口)・栄養 無料相談

お薬相談・骨折リスク測定、歯のクイズ・お口の健康相談、血圧・酸素飽和度測定、血管年齢測定、ロコモテスト、適塩コーナーなど。10月27日(日)9時30分～12時、サンリブシティ小倉(上葛原二丁目)で。事前申し込み不要。問小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4124へ。

### 無料相談

**貴船地域交流センターの人権法律相談** 11月14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組。■11月7日9時から同センター☎921・5303へ。

### 行政相談をご利用ください

毎日の暮らしの中で、年金や福祉、道路に関する事など、行政の仕事について困っていることはありませんか。総務大臣から委嘱された行政相談委員は、地域での皆さんの身近な相談相手です。国や県などの業務・行政サービスに関する要望や、行政の仕組みや手続きに関する相談などを受け付け、相談者への助言や関係行政機関への通知などの仕事を行っています。秘密事項の保持は厳守されますので、お気軽にご相談ください。原則として毎月第2木曜日の13～15時、小倉南区役所で。日程は、市政だよりこくら南区版の毎月1日号に掲載しています。問小倉南区役所総務企画課☎951・1024へ。

### 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)**

**羊毛フェルト<2>** 12月4～25日の毎週水曜日(全4回)13～15時。定員10人。材料費1800円。

**フラワーアレンジメント<2>** 12月5～26日の毎週木曜日(全4回)10～

12時。定員10人。材料費3500円。ハサミ、ピンセットが必要。

共通対象は18歳以上(高校生は除く)。■講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて11月5日までに同センターへ。

### 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心者向けクラスです。10月23日～12月18日のおおむね毎週水曜日(全9回)11時15分～12時15分。対象は18歳以上。先着12人。参加費6930円(体験770円)。

**背骨コンディショニング** 背骨の歪みや骨格のズレを整え、さまざまな痛みや不調を改善します。10月23日～12月18日のおおむね毎週水曜日(全9回)12時30分～13時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費6930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24日～12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)。

**やさしいヨガ** 基本的なポーズをゆっくりと行うやさしいクラスです。10月25日～12月27日の毎週金曜日(全10回)。13～14時。対象は18歳以上。先着12人。参加費7700円(体験費770円)。

**かんたん筋トレ&ストレッチ** マシンを使わず、自重やチューブを使った体幹トレーニングです。腰痛予防、基礎

代謝アップ、動きやすい身体をつくれます。10月25日～12月27日の毎週金曜日(全10回)。11時30分～12時30分の部と19～20時の部あり。対象は18歳以上。先着各部12人。参加費7700円(体験費770円)。

共通詳細は同施設に問を。■10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。

### 黄金の花 「マリーゴールドの湯」

10月19日(土)・20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。詳細は同施設に問を。

### 無料がん検診フェア

来年1月26日(日)、2月2日(日)・16日(日)の8～12時(受け付けは11時30分まで)、小倉医師会健診センターで。■はがき(1人だけ)に基本事項と性別、生年月日、検診番号と検診名(複数可)、希望日、特定健診希望者は同健診受診券番号を書いて10月31日までに同施設(〒802-0076 小倉北区中島一丁目19-17、☎551・3185)へ。

検診番号	検診名	対象者	定員(抽選)
①	肝炎ウイルス検査	未検査で18歳以上	150人
②	胃がん検診(胃部X線)	35歳以上	130人
③	乳がん検診(マンモグラフィーだけ)	40歳以上の女性	40人
④	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	45人
⑤	大腸がん検診	40歳以上	320人
⑥	結核・肺がん検診(胸部X線)	40歳以上	200人
⑦	前立腺がん検診	50歳以上の男性	150人
⑧	骨粗しょう症検診	18歳以上	150人
⑨	北九州市国保特定健診	40歳～74歳で市国保の受診券をお持ちの人	150人

### 日本代表選手によるドッジボール教室

- ①A教室 運動の基本である投げる・構える・受けるという動作をドッジボールを通して習得することを目指します。
- ②B教室 ドッジボールのさまざまなテクニックを学びスキルアップを目指します。11月10日(日)、①10時～11時45分、②13時30分～15時15分、新門司体育館(門司区吉志新町二丁目)で。定員各教室40人。参加費1650円。保護者無料。対象は、①年長組～小学生(初心者)と保護者、②小学生(ドッジボールが得意な人)。

共通詳細は同体育館に問を。■10月18日から11月5日までの期間に同体育館☎483・3717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

12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11月5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	■
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	11月5日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)	10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。