

**12/15**  
2024  
令和6年

こくら南



【豊前海一粒かき】  
これからが旬です。

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。
- 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)

### 一陽来復の厄払いに「ゆず湯」

12月21日(土)・22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

### 大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

**くつろぎヨガ** 一日のはじめに血行促進をして、身体が温まり一日の代謝アップに効果的です。1月6日～3月31日のおおむね毎週月曜日(全11回)9時30分～10時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費8470円(体験770円)。

**スモールボールでリラックス** ボールに身体を委ねるだけで関節面が滑らかになり、日常生活がスムーズに送れます。1月6日～3月31日のおおむね毎週月曜日(全11回)11～12時。対象は18歳以上。先着12人。参加費8470円(体験770円)。

**フラリズム体操** フラダンスの動きや音楽をつかったやさしいリズム体

操です。1月9日～3月27日のおおむね毎週木曜日(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** いすに座って行うヨガです。1月9日～3月27日のおおむね毎週木曜日(全11回)11時30分～12時30分。対象は50歳以上。先着12人。参加費8470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。1月9日～3月27日のおおむね毎週木曜日(全11回)18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費8470円(体験770円)。

共通詳細は同施設に問を。甲12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。

立し、守恒地区で、お子さんの習い事送迎をタクシーで行う実証を行っています。予約サイトから送迎の予約(乗降場所・時刻の設定など)を行えます。対象期間は12～1月の平日15～20時(曜日はホームページをご確認ください)。対象は守恒地区や近隣にお住まいの小学1年～高校3生まで。定員各日9人。料金は週4000円(ただしアンケートに回答すると2000円)。詳細はscheme verge(株) ☎050・3702・1984に問を。甲二次元コードから申し込み(ネット受付のみ)。担産業経済局スタートアップ推進課☎582・2590。



### ウェルカムベビー教室 クッキング編

簡単にバランスがよく、離乳食への応用もできる料理の調理実習。2月7日(金)10時30分～13時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。対象は妊娠37週未満の小倉南区在住の妊婦とその家族(1組2人まで)。先着6組。甲12月17日からネット。問小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。



### ほっとスクラム講演会

歯科医師・中村直史さん、管理栄養士・二階堂綾子さんによる講演。テーマは「『お口の健康と全身の健康』～自分らしく暮らすために口腔機能や栄養を考える」。1月25日(土)14～16時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。定員先着100人。甲12月18日からネット。問小倉南区役所保健福祉課☎951・4129へ。



### お子さんの習い事送迎サービス実証中

北九州市では、民間企業などと「北九州スマートまちづくり協議体」を設

## 年末の交通安全県民運動実施中

年末は人や車の動きがあわただしくなり、例年交通事故が増加します。家庭、職場、地域ぐるみで、交通ルールやマナーを守って、交通事故の防止につとめましょう。

運動期間  
12月11日(水)  
12月31日(火)

① 夕暮れ時以降の交通事故防止  
～横断歩道マナーアップ運動の推進～



② 飲酒運転の撲滅



③ 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



※小倉南区役所総務企画課の窓口では反射材リストバンドを配布しています。ぜひご活用ください。問小倉南区交通安全推進協議会☎951・1024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

2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1月6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	甲
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	1月7日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)	12月17日から☎951・4125へ

