

3/1
2025
令和7年

こくら南



[平尾台クロスカントリー 2025]
3月16日(日)に行われます。

- 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

3月の無料相談

行政相談 13日(木)13~15時、小倉南区役所。問小倉南区役所総務企画課☎951・0039へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。13日(木)13~17時、小倉南区役所。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。■10日までに小倉南区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎952・4800へ。

地域交流センターの人権法律相談 いずれも13日(木)13時30分~16時30分。▶山田(小倉北区篠崎五丁目、☎581・4159)=対象は18歳以上。先着6組 ▶蜷田(横代東町二丁目、☎961・0964)=先着6組。共通■電話で6日9時から各センターへ。

法律人権相談 14日(金)13時30分~16時30分、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。先着18人。■13日8時30分から小倉南区役所総務企画課☎951・0039へ。

交通事故相談 18日(火)10~16時、小倉南区役所。■17日までの9~15時30分、安全・安心相談センター☎582・2511へ。※事前に予約が必要。

福岡県ママと女性の就業支援センターの出張相談 働きたい女性の相談に、専門コーディネーターが応じます。19日(水)10~12時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。対象は女性の求職者。定員2人。■5~17日に同支援センター☎533・6637へ。

高齢者等住宅相談 介護の必要な高齢者や障害のある人などのための住まいづくりや住宅改造など。随時。小

倉南区役所で。■事前に小倉南区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎952・4800へ。

地域交流センターの講座

①**徳力(〒802-0974小倉南区徳力6丁目3-1、☎961・0175)**

iPhone使い方(基礎~応用) 4月17日~6月5日の毎週木曜日(全8回)の10~12時。対象は高校生以上。定員15人。iPhoneが必要。教材費1300円。

②**北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)** ▶はじめ

ての護身エクササイズ=4月5日~6月28日のおおむね毎週土曜日(全12回)14時30分~16時。対象は小学生以上の女性と小学生男子。定員10人 ▶初めてのパソコン=4月7~24日の毎週月・木曜日(全6回)13時30分~15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費1400円。

③**山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)** ▶骨盤

矯正体操=4月2日~6月25日までのおおむね隔週水曜日14~16時。第1・3週の部(全6回)と第2・4週の部(全6回)あり。定員は各部12人。ヨガマット・長タオルが必要 ▶はじめてのヨガ=4月2日~7月23日のおおむね毎週水曜日(全16回)。19~19時50分の部と20時10分~21時の部あり。定員は各部12人。ヨガマット・タオルが必要 ▶健康体操=4月5日~7月26日のおおむね毎週土曜日(5月3日と第2・5土曜日は除く。全11回)。13~13時50分の部と14時10分~15時の部あり。定員は各部12人。ヨガマット・タオルが必要 ▶食を通じて世界とつ

ながろう(韓国料理)=4月7~28日の毎週月曜日(全4回)10~12時。定員8人。材料費6000円。エプロン、マスク、三角巾が必要 ▶家庭料理入門=4月10日~5月8日の毎週木曜日(全5回)10~12時。定員8人。材料費4000円。米1合/回などが必要。③の共通対象は18歳以上。

④**貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)** ▶

パッチワーク=4月4日~9月19日の月2回(金曜日)全12回10~12時 ▶太極拳入門(養生体操)=4月4日~9月19日の月2回(金曜日)全12回14~15時30分 ▶ヨガ=4月7日~9月1日毎月第1・3月曜日(祝日を除く。全9回)。1班(17時30分~18時50分)と2班(19時10分~20時30分)あり ▶かん

たんな健康体操=4月9日~9月24日の毎月第2・4水曜日(8月13日を除く。全11回)。18~19時30分 ▶かん

たんなチェアエクササイズ=4月11日~9月26日の毎月第2・4金曜日(全12回)。12時30分~13時50分の部と14~15時20分の部あり。④の共通対象は18歳以上。定員各講座各部15人。

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①は3月13日、③④は3月15日、②は3月17日までに各センターへ。

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①は3月13日、③④は3月15日、②は3月17日までに各センターへ。

気分も華やか「梅の湯」

3月15日(土)・16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・沼方面など)あり。運行時間や

駐車場などの詳細は同施設に問を。

境界問題無料相談会

土地家屋調査士が応じます。3月12日(水)13~16時、福岡県土地家屋調査士会北九州支部(小倉北区田町)で。先着5組(1組30分間)。■3月4日10時から同会事務局☎(092)741・5780へ。

3月の図書館だより

休館日は毎週月曜日と4月1日(火)。

小倉南図書館☎952・4511

えいがの日 8日(土)14~14時30分。

おりがみの日 8日(土)14時30分~15時。

おはなしアリスのおはなし会 13日(木)10時30分~11時。

おとぎぞうしのおはなし会 15日(土)・22日(土)の14~15時。

ストーリーテリングおはなし会 29日(土)11~11時30分。

そなっと☎475・0120(曾根出張所内)

おはなしひろば 6日(木)・27日(木)の10時30分~11時。

おはなし会 13日(木)10時30分~11時。

キッズシアター 16日(日)10時30分~11時。



健康だより

問い合わせ先 小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125

令和6年度の特健診をまだ受診されていない人は、3月末まで検診マークのステッカーの貼ってある個別医療機関で受けることができます。詳細は区役所保健福祉課に問を。

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	■
食卓相談 (介護予防や生活習慣病予防などの食生活に関する相談)	おおむね65歳以上	無料	先着8人	3月18日(火)	10~15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	3月3日から ☎951・4125へ