

こくら南

4/15
2025
令和7年



- 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

無料相談

人権法律相談 弁護士が応じます。5月15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。■5月8日9時から同施設☎921・5303へ。

春爛漫「桜の湯」

4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。年齢制限廃止によりどなたでも入館可。入館料200円(未就学児は無料)。駐車場あり。無料送迎バス(吉田・沼方面)あり。運行時間や停車場所などの詳細は同施設に■を。

大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

①ゆがみリセットヨガ 体のゆがみを整えるヨガです。4月21日～6月30日のおおむね毎週月曜日(全10回)19～20時。対象は18歳以上。先着12人。参加費7700円(体験770円)。

②すっきりリズム運動 やさしいリズム体操とステップ運動で体力づくりをします。4月22日～6月24日のおおむね毎週火曜日(全8回)11～12時。対象は50歳以上。先着20人。参加費6160円(体験770円)。

③シニア健康教室 ウォーキングやストレッチ、ゲームを取り入れた運動です。4月22日～6月24日のおおむね毎週火曜日(全8回)14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費4000円(体験500円)。

④カワイ体育教室 いずれも4月22日～6月24日のおおむね毎週火曜日(全8回)。▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学1～6年生クラス=17～18時。④の**共通**先着各クラス20人。参加費1万1000円(体験1375円)。

⑤背骨コンディショニング 背骨のゆが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。4月23日～6月25日のおおむね毎週水曜日(全9回)。首・肩こりの部(11時15分～12時15分)と腰痛の部(12時30分～13時30分)あり。対象は18歳以上。先着各部12人。参加費6930円(体験770円)。

共通詳細は同施設に■を。■4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。

地域交流センターの講座

①貴船(☎802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)

しっかり学ぶスマホ実践「LINE」 5月12日～6月9日の毎週月曜日(全5回)10～12時。対象は18歳以上。定員15人。スマートフォンが必要。

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

ワード基礎=5月19日～6月19日の毎週月・木曜日(全10回)13時30分～15時30分。教材費2200円 ▶パワーポイント入門=5月21日～6月18日の毎週水曜日(全5回)19～21時。教材費1320円。②の**共通**対象は18歳以上(高校生は除く)。定員各10人。

③蟻田(☎802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964) ▶

筆ペン①=筆ペンで美しい文字の書き方を学びます。5月28日～7月30日の毎週水曜日(全10回)。筆ペンが必要 ▶健康料理教室①=6月5日～7月31日の隔週木曜日(全5回)。材料費4000円。米4合、フキン、エプロン、三角巾が必要。③の**共通**10～12時。定員各15人。

④山田(☎803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)

スマホ入門① 6月2～23日の毎週月曜日(全4回)14～16時。対象はスマートフォンの基本操作ができる18歳以上。定員12人。教材費400円(通信料は自己負担。契約プランにより不十分な受講になる場合あり)。スマートフォンが必要。

⑤徳力(☎802-0974小倉南区徳力)

六丁目3-1、☎961・0175) ▶

パワーポイント=6月3日～7月4日の毎週火・金曜日(全10回)10～12時。対象はパソコンの基本操作ができる高校生以上。定員9人。教材費2420円

▶リラクソヨガ①=6月9日～7月17日の毎週月・木曜日(全12回)13時30分～15時。対象は高校生以上。定員10人 ▶アンドロイドスマートフォン(基礎～応用)=6月11日～7月30日の毎週水曜日(全8回)13時30分～15時30分。対象は高校生以上。定員15人。教材費1210円。アンドロイド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4月28日、①④は4月30日、③は5月1日、⑤は5月7日までに各センターへ。

紫川流域会議通信を作成しました

紫川では地域住民や企業の皆さんによる清掃活動をはじめさまざまな河川愛護の取り組みが行われています。今回活動報告をまとめた紫川流域会議通信を作成しました。市のホームページ(右記を読み取り)からダウンロードできます。お近くの市民センターでもご覧になれます。■都市整備局水環境課☎582・2491へ。




▲清掃活動と生きもの調査の様子



▲ホームページ

健康だより 問い合わせ先 小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125

8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・肝炎ウイルス検査等)は実施日の3カ月前の同日(土・日、祝・休日の場合、電話予約は翌平日)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か区役所保健福祉課に■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■を。

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	
食生活に関する相談 (生活習慣病予防や介護予防などの食生活に関する相談)	北九州市民	無料	先着8人	5月21日(水)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	4月17日から ☎951・4125へ