

9/15
2016
平成28年

こくら南



【長野緑地】年代に応じた健康づくりができます。

●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6ページを参照。
■=申し込み 問=問い合わせ
共通=共通の内容 市=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・4111(代表) ☎951・5553

保健福祉オンブズパーソン事務局巡回無料相談会

市が実施または所管する保健福祉サービスについての苦情などに応じます。9月30日(金)14～16時、小倉南区役所で。対象はサービスの利用者・利用希望者と家族。先着3組。■9月20日から保健福祉オンブズパーソン事務局☎582・2077へ。

文化祭に行こう!

▶吟詠剣詩舞大会=9月25日(日)
▶謡曲大会=10月9日(日)。共通10～16時、小倉南生涯学習センターで。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4111内線643へ。

講座・教室

- ①人生を豊かにする読書のススメ「本との出会いで広がる世界～ビブリオバトル(知的書評合戦)を知ろう」講演と視聴など。10月5日(水)10～12時、小倉南生涯学習センターで。先着20人。■9月20日から小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4111内線641へ。
- ②国立病院機構小倉医療センター健康教室 小倉医療センター理学療法

士による講義と実践「糖尿病の運動療法」。9月29日(木)15～16時、同センター(春ヶ丘、☎921・8881)で。

③もりつねカレッジ「歴史に残る著名人を語る」をテーマに北九州市立大学教授陣が講義します。▶小泉八雲=10月8日(土) ▶マザー・テレサ=11月19日(土) ▶日中比較文化論=11月26日(土) ▶鄧小平と中国=12月10日(土)。③の共通 守恒市民センター(守恒二丁目)で。対象は18歳以上。定員各100人。資料代各日200円。■各実施日の2日前まで。詳細は同センター☎963・1446へ。

④小倉南生涯学習センター北方分館の講座 ▶コケだま作り教室=10月15日(土)13時30分～15時。先着12人。材料費1000円 ▶にこにこ健康体操=10月27日(木)10～11時30分。先着15人。④の共通 ■9月17日から小倉南生涯学習センター北方分館(北方三丁目)☎951・0114へ。

⑤尿もれ予防講座 泌尿器科医師等による尿失禁に関する講義や尿もれ予防体操など。10月22日(土)13時30分～15時、田原市民センター(田原三丁目)で。対象は40歳以上。定員30人。個別相談あり。■はがき(1人だけ)に

基本事項と個別相談希望の有無を書いて10月7日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

⑥離乳食教室 離乳食のすすめ方についての講話と調理実習。10月25日(火)13時15分～16時、長行市民センター(徳吉西三丁目)で。対象は離乳食時期の乳児と保護者。先着10組。託児(無料)あり。■9月20日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4111内線457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) ▶初めてのパソコン=10月17日～11月7日のおおむね毎週月・木曜日(全6回)10～12時。定員10人。資料代800円 ▶骨盤矯正体操=10月17日～来年2月6日のおおむね毎週月曜日(全15回)10～12時。定員15人。ヨガマットが必要 ▶陶芸=10月26日～12月7日のおおむね毎週水曜日(全6回)13時30分～15時30分。定員10人。材料費1000円。
- ②徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175) ▶パソコンバラエティ=10月20日～12月15

日のおおむね毎週木曜日(全8回)19～21時。対象はマウス・キーボード操作ができる人。資料代2800円 ▶シニアの為のワード&エクセル応用=10月22日～来年2月25日のおおむね毎週土曜日(全15回)10～12時。対象はワードとエクセルの基本操作ができる60歳以上。資料代2000円 ▶ワード活用=10月24日～11月28日のおおむね毎週月・木曜日(全10回)14～16時。対象はワードの基本操作ができる人。資料代1600円。②の共通 定員各10人。

共通 ■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は9月30日、②は10月6日までに各センターへ。

小倉南体育館のスポーツ教室

▶シェイプアップ=エアロビクスや道具を使った運動など。9月28日～12月21日のおおむね毎週水曜日(全12回)9～11時。対象は18歳以上。先着40人。参加費6480円 ▶シニア健康=ウォーキングや音楽に合わせた運動など。9月27日～12月20日の毎週火曜日(全13回)14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費4563円。共通 ■9月17日から小倉南体育館(日の出町二丁目、☎963・2675)へ。

卓球(初級・中級)

10月4日～12月6日の毎週火曜日(全10回)10～12時、新門司体育館(門司区吉志新町二丁目)で。対象は18歳以上(学生は除く)。先着30人。受講料など5400円。■9月17日から同体育館☎483・3717へ。

秋の交通安全県民運動 9月21日(水)～30日(金)

- 運動の重点**
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
 - 飲酒運転の撲滅
 - 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 問小倉南区交通安全推進協議会☎951・4111内線276へ。

健康だより

申し込み・問い合わせ先 小倉南区役所 ☎951・4111(代表) ①内線458 ②内線457

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	■・問
特定健診注2)	40～74歳 (国民健康保険加入者)	—	—				
若者健診	18～39歳	1000円注1)	—				
肝炎ウイルス検査	過去未検査者	—	—	▶9月21日(水)13時30分～15時		小倉南生涯学習センター	①(■は不要)
大腸がん検診	40歳以上	500円注1)	—	▶9月28日(水)13時30分～15時		横代市民センター	
結核・肺がん検診	40歳以上	かくだん 喀痰検査希望者は 900円注1)	—	▶9月28日(水)13時30分～15時		田原市民センター	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注1)	—				
胃がん検診	35歳以上	35～39歳1000円 40歳以上 900円注1)	先着 45人	10月23日(日)	9～10時30分	沼団地つどいの家	9月20日から①へ
幼児食教室 (幼児期の食生活と 歯の講話、試食など)	1歳6カ月からの 幼児と保護者 (母子健康手帳が必要)	—	—	10月5日(水)	10時15分～ 12時	小倉南生涯学習センター	②(■は不要)
食生活に関する相談 (介護・生活習慣病予防の 食生活に関する相談)	—	—	先着 12人	10月12日(水)	10～15時	小倉南生涯学習センター	9月20日から②へ

注1)非課税世帯の人や70歳以上の人などを対象にした無料制度があります。詳細は①に問を。
注2)「特定健診受診券」、「国民健康保険証」が必要。後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・31111に問を。