

9/15 2021 令和3年

# こくら南



編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553

【菅生の滝】

- 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=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)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

### 献血にご協力を!

▶ハローデイ書店(東貫三丁目)=9月21日(火)9時30分~11時30分 ▶小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)=9月24日(金)10~12時、13~16時。共通対象は18~69歳(男性に限り17歳も可。65歳以上は60~64歳時に献血経験があること)。献血カードか本人確認ができるものが必要。問小倉南区役所コミュニティ支援課 ☎951・4115へ。

### 小倉南体育館のスポーツ&カルチャー

**英語で遊ぼう体験会** いずれも10月4日(月)・5日(火)。▶未就園クラス=10~11時。対象は1~3歳 ▶幼児クラス=16~17時。対象は4~6歳 ▶児童クラス=17時15分~18時15分。対象は7~9歳。共通定員は先着各クラス12人。体験費550円。

**ハタヨガ教室** 初級者クラスに慣れてきた人、中級者向けのクラスです。10月6日~12月15日のおおむね毎週水曜日(全10回)10~11時。対象は18歳以上。先着12人。参加費5500円(体験費550円)。

**やさしいヨガ教室** 基本的なポーズをゆっくりと行う初心者向けのやさしいヨガをします。10月8日~12月24日の毎週金曜日(全12回)10~11時の部と14~15時の部あり。対象は18歳以上。先着各部12人。参加費6600円(体験費550円)。

**シニア健康教室** 10月12日~12月21日のおおむね毎週火曜日(全10回)14~16時。対象は65歳以上。先着50人。参加費3630円(体験費550円)。

**リズムトレーニング教室** リズムトレーニングとは「リズム感」を高めることで運動能力を向上させる、まったく新しいトレーニングです。10月13日~12月22日のおおむね毎週水曜日(全10回)。▶キンダークラス=16~17時。対象は年中・年長 ▶キッズコース=17~18時。対象は小学1~3年生。共通先着各クラス10人。参加費1回1100円(体験費550円)。

共通詳細は同施設に問を。申9月17日から小倉南体育館(日の出町二丁目) ☎963・2675へ。

### 介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の方が介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付ができる事業を説明します(ボランティア活動には受講と登録が必要)。10月8日(金)14~16時、小倉南生涯学習センターで。対象は65歳以上の人。定員20人。登録には介護保険被保険者証が必要。申10月7日までに北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター ☎881・6500へ。

### あきらめないで!尿トラブル

泌尿器科医師などによる講義や尿もれ予防体操など。10月9日(土)10~11時30分、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。対象は40歳以上。先着20人。申9月17日から認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

### 地域交流センターの講座

①徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175) 筆文字アート=10月11日~12月13日の第2・4月曜日(全5回)14~16時。対象は18歳以上(学生は除く)。定員12人。教材費2000円。

②蟻田(〒802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964) 基礎から学ぶワード・エクセル(昼)=11月5日~12月24日の毎週水・金曜日(全15回)14時30分~16時30分。対象はワード・エクセルの初心者。定員10人。教材費2200円。

共通申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は9月24日、②は10月1日までに各施設へ。

### スマホ基本講座

スマホの基本操作を学びます。10月19日(火)・26日(火)(全2回)10~11時。小倉南生涯学習センター北方分館(北方三丁目)で。対象は20歳以上。先着10人。申9月17日から同施設 ☎951・0114へ。

### 令和3年度食生活改善推進員養成教室

10月22日~3月18日までの期間でおおむね月1回の開催(全7回)。9時30分~12時。対象は教室修了後、地域の食生活改善のボランティア活動に参加できる人。先着15人。小倉南生涯学習センターで。申9月17日から小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125へ。

### ケア・トランポリン教室

いずれも11月~来年3月のおおむね週1回(全18回程度)各1時間30分。▶高蔵市民センター(上吉田三丁目)

=金曜日16時から。定員12人。

▶志井市民センター(大字志井)=水曜日10時から。定員15人。

▶長尾市民センター(長行西一丁目)=月曜日13時から。定員15人。

▶若園市民センター(若園四丁目)=火曜日10時から。定員16人。

▶東谷市民センター(大字木下)=火曜日13時30分から。定員15人。

▶曾根東市民センター(下曾根四丁目)=月曜日15時30分から。定員12人。

▶北方地域交流センター(北方三丁目)=火曜日14時から。定員10人。

共通対象は18歳以上。申往復はがき(1人だけ)に基本事項と施設名を書いて9月24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。

### ひまわり太極拳編

介護予防に役立つ動きを取り入れた市オリジナルの介護予防太極拳を中心に介護予防について学びます。11月17日~12月8日の毎週水曜日(全4回)14~16時、戸畑生涯学習センター(戸畑区中本町)で。対象は65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定員15人。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30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。



## 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

11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10月4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。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。