



区役所  
ホームページ

# 9/1 こくら北

令和4年

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496

- 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)

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。

## 無料相談

**法律相談** 司法書士が応じます。9月21日(水)14～16時、西小倉市民センター(大門一丁目)で。先着8組。■9月6日9時から同施設☎592・1603へ。

## 保健福祉無料相談

①**高齢者・障害者あんしん法律相談** 弁護士が応じます。9月15日(木)13～17時。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。定員8組。

②**こころの健康相談** 精神科医が応じます。9月22日(木)13時30分～15時30分。対象は精神疾患に関する相談がある人。定員2組。

共通 小倉北区役所で。■①は9月12日、②は16日までに小倉北区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎582・3430へ。

## 9月は「減塩普及月間」です

食や減塩について学べるイベントを開催。9月14日(水)10～13時、小倉北区役所で。■小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。

## 健康ひろば

■小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

### ①健診に行こう

**特定健診**=対象は40～74歳の国民健康保険加入者。受診無料。健康保険被保険者証と特定健診受診券が必要。**注)**

**若者健診**=対象は18～39歳。受診料1000円

## 区民文化祭 美術展(会員会友展)

9月15日(木)～20日(火)の10～18時(20日は17時まで)、市民ギャラリー(リバーウォーク北九州5階)で。■小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322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)**

**陶芸講座** 10月3日(月)～6日(木)・24日(月)・28日(金)(全6回)10～12時。定員10人。材料費1500円。

**骨盤矯正体操** 10月4日～来年1月31日のおおむね火曜日(全15回)10～12時。定員18人。ヨガマットが必要。

①の共通対象は18歳以上(高校生は除く)。

②**山田(☎803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)**

**セルフリンパケア** 10月3日(月)・17日(月)・31日(月)(全3回)10時30分～12時。定員12人。ヨガマットが必要。

**やさしい太極拳** 10月7日～12月23日の毎週金曜日(全12回)14時30分～16時30分。定員12人。

②の共通対象は18歳以上。

③**貴船(☎802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)**

**かんたんな健康体操** 10月～来年3月のおおむね毎月第1・3水曜日(全12

回)。18～18時50分の部と19～19時50分の部あり。定員各部10人。

**上級エクセルスキルアップ** 10～12月のおおむね毎週木曜日(全8回)19～21時。定員10人。教材費2850円。

**パッチワーク** 10月7日～来年3月17日の第1・3金曜日(全12回)10～12時。定員15人。

**太極拳入門** 10月7日～来年3月17日の毎月第1・3金曜日(全12回)。14～15時20分の部と15時30分～16時50分の部あり。定員各部10人。

③の共通対象は18歳以上。

共通■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて③は9月14日、②は15日、①は16日までに各施設へ。

## 小倉北体育館の木曜講座

**シェイプアップ&エアロ教室** 全11回。10～12時。対象は16歳以上。先着25人。参加費7260円。

**はじめてヨガ** 全11回。12時30分～13時30分。対象は16歳以上。先着10人。参加費9680円。

**卓球教室** 全11回。14～15時30分。対象は16歳以上。先着24人。参加費7260円。

**子供体操** 全10回。3歳以上の未就学児の部(16～17時)と小学生の部(17～18時)あり。先着各部20人。参加費1万3750円。

共通 10～12月のおおむね毎週木曜日、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。

は18歳以上。受診料1000円。

①の共通▶小倉北区役所=10月13日(木)・27日(木)13時30分～15時30分 ▶小倉医師会健診センター(中島一丁目)=10月16日(日)9～11時 ▶今町市民センター(今町三丁目)=10月20日(木)13時30分～15時。

### ②胃がん検診

胃部X線撮影。10月16日(日)・26日(水)の9～11時、小倉医師会健診センターで。対象は35歳以上(妊婦は除く)。受

■9月25日から同施設☎923・0823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。

▶足立市民センター(宇佐町一丁目)=水曜日15時30分から。定員16人

▶今町市民センター(今町三丁目)=木曜日13時30分から。定員15人 ▶貴船市民センター(白銀一丁目)=火曜日10時から。定員16人 ▶寿山市民センター(大島三丁目)=月曜日13時30分から。定員20人 ▶日明市民センター(日明四丁目)=土曜日13時30分から。定員15人 ▶山田地域交流センター(篠崎五丁目)=水曜日10時から。定員12人 ▶総合保健福祉センター(馬借一丁目)=月曜日10時から。定員12人。共通対象は18歳以上。■往復はがき(1人だけ)に基本事項と施設名を書いて9月1～15日に認知症支援・介護センター(☎802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。ネットも可。

## 食生活改善推進員養成教室

10月～来年3月のおおむね毎月1回(全7回)9時30分～13時、小倉北区役所で。対象は教室終了後に食生活改善のボランティア活動ができる人。先着12人。■9月5日から小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。

診料1000円(40～69歳は900円)。

①②の共通■9月5日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)が電話(☎0570・783・077)か953・6168 平日9～17時)で。 ネット予約はコチラ▶



①②は70歳以上や市民税非課税世帯の人などを対象にした無料の制度があります。詳細は小倉北区役所健康相談コーナーへ。

**注)** 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・3111に問を。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。