

9/15

2022
令和4年

こくら南



【小倉南】

●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

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。

曾根出張所でのオンライン相談

小倉南区役所と曾根出張所を「テレビ会議システム」で繋ぎ、現在、区役所でも対応している相談業務について、出張所でも対応できるか検証するため実証実験を行います。保育サービス全般の相談=9月20日(火)・27日(火)の9時30分～11時30分。問小倉南区役所保健福祉課☎951・1032へ。



小倉南体育館のスポーツ教室

- ①のびのび健康レクリエーション 運動が好きな人も苦手な人も、誰もが楽しめる敬老の日限定の健康イベントです。いずれも9月19日(祝)。次のうち2種目まで選択可。▶やさしいヨガ=9時30分～10時15分 ▶はじめてフラダンス=10時30分～11時15分 ▶わいわい卓球=11時30分～12時15分。①の共通 先着各50人。参加費550円(65歳以上無料)。
- ②すこやかママ'Sフラ 子育てママ

が気軽に集え、笑顔と清々しい運動習慣を身につける、子どもと一緒に参加できるフラダンスクラスです。10月6日～12月22日のおおむね毎週木曜日(全11回)10～11時30分。18歳以上の女性(子どもの同伴も可)。先着10組。参加費1万2100円。

③やさしいヨガ 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7日～12月23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14人。参加費6600円。

④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。10月11日～12月27日の毎週火曜日(全12回)14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費4800円(体験費550円)。

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

めざせ血管100年! 減塩教室

栄養士などによる、高血圧・減塩についての講話など。10月5日(水)10時30分～12時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。対象は65歳以上。先着20人。■9月20日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125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)

▶ワードで年賀状=10～12時 ▶スマホカメラとデジカメで年賀状=13時30分～15時30分。スマートフォン

などが必要。①の共通10月26日～11月16日の毎週水曜日(全4回)。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員各講座10人。教材費800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③

11月2日～12月23日のおおむね毎週水・金曜日(全15回)10～12時。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■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて、②は9月30日、①は10月12日までに各施設へ。

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15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。対象はおおむね40歳以上。先着30人。■9月20日か

ら認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

スポット講座 ～デトックスヨガ

体内の老廃物質を排出することで、余計なむくみを取り、スッキリしたボディを目指します。10月28日(金)10～11時、曾根臨海運動場(大字曾根)で。対象は18歳以上。先着15人。参加費1100円。■9月20日から桃園スポーツ施設管理事務所☎671・3503へ。

献血にご協力を!

9月29日(休)、小倉南生涯学習センターで。10～12時の部と13～16時の部あり。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。

「まつりみなみ」のアンケートにご協力を!

来年で、50回目の開催となる「まつりみなみ」について、市民の皆さんにご意見をうかがいます。ホームページ(「まつりみなみアンケート」で検索)か右下の二次元コードから10月14日までにアンケートにご協力ください。
問小倉南区役所総務企画課☎951・1037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3日(月)午前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問を。個別に医療機関で受けることができる検診があります。詳細は問を。

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	■
食生活相談 (生活習慣病予防などの食生活に関する相談)	おおむね64歳以下	無料	先着8人	10月11日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	9月20日から ☎951・4125へ