

12/15

2022
令和4年

こくら南



【豊前海一粒かき】
これからが旬です。

●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(実証実験)

小倉南区役所で行っている下記の相談業務については、曾根出張所でも相談できます。保育サービス全般の相談=12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。

一陽来復の厄払い「ゆず湯」

12月17日(土)・18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。対象は60歳以上。入館料200円。駐車場あり。無料送迎バス(吉田・沼方面)あり。運行時間や駐車場所などの詳細は同施設に問を。



▲普段の大浴場

小倉南体育館のスポーツ教室

すこやかママ'Sフラ ゆっくりとした動きと音楽で、笑顔と清々しい運動習慣を身につけるフラダンスクラスです。1月5日～3月23日のおおむね毎

週木曜日(全11回)10～11時30分。対象は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(体験費550円)。1回ずつの参加も可(料金1650円)。前日までに問先へ。

かんたん筋トレ&ストレッチ マシンを使わず、自重やチューブを使った体幹トレーニングです。腰痛予防、基礎代謝アップ、動きやすい身体をつくれます。1月6日～3月31日のおおむね毎週金曜日(全12回)。11時30分～12時30分の部と19～20時の部あり。対象は18歳以上。先着各部12人。参加費7920円(体験費550円)。

健康バドミントン バドミントンの基礎の動きを身につけながら、運動不足解消や筋力・体力アップを目指すクラスです。1月10日～3月28日のおおむね毎週火曜日(全10回)11～13時。先着20人。参加費7700円(体験費550円)。

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。1月10日～3月28日のおおむね毎週火曜日(全11回)14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費4400円(体験費550円)。

カワイイ体育教室 いずれも1月10日～3月28日のおおむね毎週火曜日(全11回)。▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学1～6年生クラス=17～18時。共通定員は先着各クラス20人。参加費1万5125円(体験費1375円)。

共通詳細は同施設に問を。■12月17日から小倉南体育館(日の出町二丁目)☎963・2675へ。

新門司温水プールのスポーツ教室

①**アクアビクス&水泳塾** いずれも1月6日～3月17日の毎週金曜日(全11回)。▶アクアビクス=14～15時 ▶水泳=15～16時。①の共通定員各30人。受講料各4840円(両方参加は7260円)。

②**レベルアップスイム** 各種目の泳ぎ方を学びます。1月11日～3月22日の毎週水曜日(全11回)18時30分～19時30分。定員15人。受講料6050円。

共通対象は18歳以上(学生は除く)。新門司温水プール(門司区新門司三丁目)で。■12月28日までに同施設☎481・2707へ。

地域交流センターの講座

徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175) ▶自分でエステ(首・デコルテ・腕・手編)=1月20日(金)・27日(金)(全2回)の10～12時。定員7人。教材費1100円 ▶ビジネス実務=コンピュータサービスの技能評価試験2級程度の学習。1月26日～3月9日のおおむね毎週月・木曜日(全12回)13時30分～15時30分。定員9人。教材費2060円。共通対象は18歳以上(高校生は除く)。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて12月26日までに同施設へ。

年末の交通安全県民運動実施中

年末は、人や車の動きが慌ただしくなり、交通事故が増加します。家庭、職場、地域ぐるみで、交通ルールやマナーを守って、交通事故の防止に努めましょう。

運動期間 12月11日(日)～31日(土)

①**飲酒運転の撲滅**

- ・「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない。そして、見逃さない」
- ・「飲酒運転かな?」と思ったら110番通報を!



②**子どもと高齢者の交通事故防止**

～横断歩道マナーアップ運動の推進

- ・夕暮れ時や夜間外出の際は、反射材用品や明るい服装を着用しましょう
- ・歩行者は、横断歩道を利用し、「止まって、見て、合図を出して」車が確実に停止するのを待って、渡りましょう

※小倉南区役所総務企画課の窓口では反射材リストバンドを配布しています。ぜひご活用ください。

問小倉南区交通安全推進協議会☎951・1024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

2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1月4日(水)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	1月10日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	12月19日から ☎951・4125へ