

1/15

2023 令和5年

こくら南



- 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(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=1月17日(火)・24日(火)・31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。

50歳からのシニアおしごと相談会

専門相談員が応じます。血管年齢の測定もあり。▶サニーサイドモール小倉1階(下曾根新町)=1月24日(火)。10~12時の部と13~15時の部あり
▶小倉駅JAM広場=1月27日(金)12~16時。共通対象はおおむね50歳以上。先着各8人。■1月17日から高年齢者就業支援センター☎882・5400へ。



小倉南体育館のスポーツ教室

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17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17日~3月28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100人。参加費4000円(体験費550円)。

カワイ体育教室 いずれも1月17日~3月28日のおおむね毎週火曜日(全10回)。▶年中~年長クラス=16~17時 ▶小学1~6年生クラス=17~18時。共通先着各クラス20人。参加費1万3750円(体験費1375円)。

リフレッシュヨガ 基本の動きと呼吸を深める初級者向けのクラスです。1月18日~3月29日の毎週水曜日(全11回)10~11時。対象は18歳以上。先着12人。参加費6050円(体験費550円)。



地域でGO! GO! 健康づくり川柳紹介(その1)

市民が主体となって、市民センターなどを拠点に地域の健康課題について話し合い、目標設定や計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を実施しています。今年度、「高血圧予防」をテーマに川柳を募集したところ、各校区から応募があり、12月14日に行われた報告会で優秀作品の表彰を行いました。

- 【区長賞】 具だくさん 愛情たっぷり 塩少々 (横代校区)
 - 【区次長賞】 人生を 華麗に加齢 減塩で (徳力校区)
 - 【保健福祉担当部長賞】 血圧は 健康寿命の 道しるべ (曾根校区)
- 問小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

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19日~3月23日のおおむね毎週木曜日(全9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9900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。


共通詳細は同施設に問を。■1月17日から小倉南体育館(日の出町二丁目)☎963・2675へ。

地域交流センターの講座

北方 (☎802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931-6594)

スマホ活用 スマホ講座を通じて、技術の習得と地域の交流を図ります。2月28日~3月14日の毎週火曜日(全3回)13時30分~15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費400円。スマートフォンが必要。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて2月6日までに同施設へ。

地域包括支援センターをご存知ですか?



「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護に関する幅広い相談に応じる「総合相談窓口」です。「最近つまずきやすくなってきた」「物忘れが少し気になる」「介護に疲れてきた」などお困りのことや不安なことはありませんか? お気軽にご相談ください。

受け付け時間：毎週月~金曜日の8時30分~17時(土・日曜日、祝・休日、年末年始は除く)。

相談受け付け窓口(設置場所)	センター名	市民専用フリーダイヤル	担当地域の目安(小学校区)
小倉南区役所 曾根出張所 岡谷出張所	小倉南1	☎0120-349433	朽網・曾根・曾根東・田原・貫・東朽網
	小倉南2	☎0120-794433	葛原・高蔵・沼・湯川・吉田
	小倉南3	☎0120-803433	横代・若園・城野(小倉北区は除く)・北方・霧丘(小倉北区は除く)
	小倉南4	☎0120-086533	守恒・徳力・広徳・企救丘・志井・長尾・南丘(小倉北区は除く)
	小倉南5	☎0120-189533	長行・合馬・市丸・新道寺・すがお

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

3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2月3日(金)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	2月7日(火)	10~15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	1月17日から ☎951-4125へ