5/15 2023 令和5年

こくら南

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553

●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）

無料相談

山田地域交流センターの人権法律相談　6月8日㈭13時30分～16時30分、山田地域交流センター（小倉北区篠崎五丁目）で。対象は18歳以上。先着6組。申6月1日9時から同施設☎581・4159へ。

特設人権無料相談所の開設

6月1日㈭は、「人権擁護委員の日」です。いじめや差別、近隣とのトラブル、家庭内の悩みなど、人権問題全般の相談に弁護士・人権擁護委員が応じます。6月1日10～15時、若松区役所で。問北九州人権擁護委員協議会☎561・3542へ。

大庭産業アリーナ小倉南（小倉南体育館）のスポーツ教室

❶リラックスヨガ　基本の呼吸とポーズをゆっくり行い、心身ともにリラックスできるクラスです。5月18日～6月22日の毎週木曜日（全6回）19～20時。対象は18歳以上。先着12人。参加費4620円（体験費550円）。

❷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ります。5月19日～6月30日のおおむね毎週金曜日（全6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3960円（体験費550円）。

❸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。5月23日～6月27日のおおむね毎週火曜日（全5回）14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費2000円（体験費550円）。

❹カワイ体育教室　いずれも5月23日～6月27日の毎週火曜日（全6回）。▶年中～年長クラス＝16～17時　▶小学1～6年生クラス＝17～18時。❹の共通定員は先着各クラス20人。参加費8250円（体験費1375円）。

❺気軽に1DAYヨガ　いずれも6月21日㈬。▶やさしいヨガ＝19～19時45分　▶BODY BALANCE＝20～20時45分。❺の共通対象は18歳以上。先着各30人。参加費770円。

共通詳細は同施設に問を。申5月17日から大庭産業アリーナ小倉南（日の出町二丁目）☎963・2675へ。

「新聞と写真で振り返る北九州市」巡回パネル展

本市の誕生から現在までの市政や歴史などを振り返ります。5月24日㈬～6月4日㈰（5月31日と月曜日は休館）、小倉南図書館（若園四丁目）で。問企画調整局総務課☎582・2440へ。

地域交流センターの講座

❶北方（〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594）　▶エクセル基礎＝6月12日～7月13日の毎週月・木曜日（全10回）13時30分～15時30分。教材費2200円　▶簿記入門＝6月20日～7月11日の毎週火曜日（全4回）19～21時。教材費500円　▶※パソコンで絵手紙＝6月30日～7月18日の毎週火・金曜日（全6回）10～12時。教材費800円。❶の共通対象は18歳以上（高校生は除く）。

❷貴船（〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303）
生活に役立つ便利なワード　6月15日～8月3日の毎週木曜日（全8回）10～12時。対象は18歳以上。教材費3000円。

❸徳力（〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175）
アンドロイドスマートフォン（基礎編）　6月24日～7月29日のおおむね毎週土曜日（全5回）10～12時。対象は18歳以上（高校生は除く）。教材費800円。

共通定員10人。申講座ごとに往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて❶は5月29日（※は6月7日）、❸は30日、❷は31日までに各施設へ。

初級者テニス教室

▶土曜教室（初心者）＝7月1日～9月2日の毎週土曜日12～14時　▶火曜教室（初心者も含む）＝7月4日～9月12日のおおむね毎週火曜日。10～12時の部と13～15時の部あり　▶水曜ナイター教室（初心者も含む）＝7月5日～9月6日の毎週水曜日19～21時。共通全10回。文化記念庭球場で。対象は18歳以上（学生は除く）。定員は各教室30人。受講料8200円。申往復はがきに基本事項と経験の有無を書いて6月1日までに同庭球場（〒800-0225小倉南区田原五丁目1-2、☎472・4693）へ。

地域でGO! GO! 健康づくり川柳紹介（その5）

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。令和4年度に「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ましたので順次紹介します。

【田原校区】　血圧値　効能願い　新そばを
【貫校区】　減塩は　野菜摂取を　いつも心掛け
【朽網校区】　うす味が　幸せもたらす　日々の糧
【東朽網校区】　測定を　すればするほど　高くなる

問小倉南区役所保健福祉課☎951・4125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

7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6月5日㈪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いただく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・会場	申
元気で長生き食卓相談（介護・生活習慣病予防などの食生活に関する相談）	おおむね65歳以上	無料	先着8人	6月7日㈬＝10～15時＝小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）	5月17日から☎951・4125へ

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル ☎〈03〉5860・9468まで。　※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

北九州市印刷物登録番号 2305001F

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。