

7/15
2023
令和5年

こくら南



編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 ☎951・5553

【菅生の滝】清涼感満載です。

- 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)

無料相談

貴船地域交流センターの人権法律相談 8月10日(木)13時30分～16時30分、貴船地域交流センター(小倉北区東篠崎一丁目)で。先着6組。■8月3日9時から同施設☎921・5303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

①カワイ体育教室 いずれも7月18日～9月26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。①の共通定員は先着各クラス20人。参加費1万3750円(体験費1375円)。

②BODY BALANCE ヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせたエクササイズです。7月18日～9月26日のおおむね毎週火曜日(全9回) 18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費6930円(体験費550円)。

③チェアヨガ イスに座って行うヨガです。7月20日～9月28日のおおむね毎週木曜日(全10回) 12～13時。対象は50歳以上。先着16人。参加費6600円(体験費550円)。

④リラクソヨガ 基本の呼吸とポーズをゆっくりと行い、心身ともにリラックスできるクラスです。7月20日～9月28日のおおむね毎週木曜日(全10回) 19～20時。対象は18歳以上。先着10人。参加費7700円(体験費550円)。

⑤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。7月21日～9月22日のおおむね毎週金曜日(全9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5940円(体験費550円)。

共通詳細は同施設に問を。■7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。

まつりみなみ民踊講習会

8月26日(土)、志井公園で開催される「まつりみなみ2023」に向けての総踊り講習。曲目は「小倉南音頭」「燃えろみんなの北九州」「炭坑節」「もったいないばあさん音頭」。いずれも7月25日(火)実施。▶小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)=10～12時 ▶東谷市民センター(大字木下)=14～16時。共通飲み物と室内シューズが必要。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・1037へ。

みなみ未来アカデミー

takagi北九州ウォーターウェーブの選手たちとソフトボール親子体験をします。8月9日(水)14～16時、大庭産業アリーナ小倉南(小倉南体育館)(日の出町二丁目)で。先着30人。保険料100円。■7月18日から小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115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

9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8月3日(木)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ください。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	8月1日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	7月18日から ☎951・4125へ
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			8月7日(月)			