

こくら南

8/15
2023
令和5年



【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)

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 ☎951・5553

心も体も爽快「ハッカの湯」

8月19日(土)・20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。

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。8月22日～9月26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)。

②カワイイ体育教室 いずれも8月22日～9月26日の毎週火曜日(全6回)。
▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学生クラス=17～18時。②の共通先着各クラス20人。参加費8250円(体験費1375円)。

③BODY 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。8月22日～9月26日のおおむね毎週火曜日(全5回)18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費3850円(体験費550円)。

④チェアヨガ イスに座って行うヨガです。8月24日～9月28日のおおむね毎週木曜日(全5回)12～13時。対象は50歳以上。先着16人。参加費3300円(体験費550円)。

⑤卓球教室体験会 いずれも9月11日(月)・25日(月)。▶初心者クラス=13時15分～14時45分。先着10人 ▶中

級者クラス=15～16時30分。先着12人。⑤の共通対象は18歳以上。体験費550円。

共通詳細は同施設に問を。■8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。

公園で運動教室

公園に設置している健康遊具を活用した運動プログラムなど。9月26日(火)・10月3日(火)(全2回)の10～12時、曾根臨海公園(大字曾根)で。対象は運動を行うのに健康上問題のない65歳以上。定員30人。■はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月8日までに北九州スポーツクラブ連絡会(〒806-0055八幡西区幸神1-3-2、☎883・8350)へ。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。ネットも可。

子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の相談相手や見守り・情報提供など地域で子育てボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。9月28日(木)、10月5日(木)・12日(木)・19日(木)・25日(木)(全5回)の10～12時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。先着30人。■8月18日から小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115へ。

初級者テニス教室

▶火曜教室(初心者も含む)=10月3日～12月5日の毎週火曜日(全10回)。10～12時の部と13～15時の部あり。受講料9000円 ▶水曜ナイター教室(初心者も含む)=10月4日～11月22

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

10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9月4日(月)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。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	9月5日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	8月17日から ☎951・4125へ