

10/15

2023
令和5年

こくら南



【平尾台のススキ】

- 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

無料相談

貴船地域交流センターの人権法律相談 11月9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。■11月2日9時から同施設 ☎921・5303へ。



小倉南区健康(口)・栄養無料相談

お薬相談・骨折リスク測定、歯のクイズ・お口の健康相談、血圧・酸素飽和度測定、血管年齢測定、適塩コーナーなど。10月29日(日)9時30分～12時、サンリブシティ小倉(上葛原二丁目)で。事前申し込み不要。問小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4124へ。

大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

①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。10月18日～12月27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)。

②チェアヨガ イスに座って行うヨガです。10月19日～12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)。

③リラクソヨガ 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。10月19日

～12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12人。参加費7700円(体験費550円)。

④卓球教室 いずれも10月23日～12月18日のおおむね毎週月曜日(全8回)▶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。④の共通対象は18歳以上。参加費7040円(体験費550円)。

⑤カワイ体育教室 いずれも10月24日～12月19日のおおむね毎週火曜日(全8回)▶年中～年長クラス=16～17時▶小学1～6年生クラス=17～18時。⑤の共通先着各クラス20人。参加費1万1000円(体験費1375円)。

共通詳細は同施設に問を。■10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。

小倉南区文化祭

民踊大会 10月22日(日)13～15時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。料金は300円。

三曲演奏大会 箏、三絃、尺八による演奏会。10月22日(日)13～15時、北方市民センター(北方二丁目)で。事前申し込み不要。

秋季茶会 10月29日(日)10～14時、小倉南生涯学習センターで。当日券一般1500円、小・中学生700円。

共通問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

12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11月6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	11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)	10月17日から ☎951・4125へ
				11月15日(水)			
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						

無料がん検診フェア

来年1月21日(日)、2月4日(日)・25日(日)の8～12時(受け付けは11時30分まで)、小倉医師会健診センターで。■はがき(1人だけ)に基本事項と性別、生年月日、検診番号と検診名(複数可)、特定健診希望者は同健診受診券番号を書いて10月31日までに同施設(〒802-0076 小倉北区中島一丁目19-17、☎551・3185)へ。

検診番号	検診名	対象者	定員(抽選)
①	肝炎ウイルス検査	未検査で18歳以上	150人
②	胃がん検診(胃部X線)	35歳以上	130人
③	乳がん検診 (マンモグラフィーだけ)	40歳以上の女性	40人
④	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	45人
⑤	大腸がん検診	40歳以上	320人
⑥	結核・肺がん検診 (胸部X線)	40歳以上	200人
⑦	前立腺がん検診	50歳以上の男性	150人
⑧	骨粗しょう症検診	18歳以上	150人
⑨	北九州市国保特定健診	40歳～74歳で市国保の受診券をお持ちの人	150人

お茶なし認知症カフェで語ろう

参加者同士の交流や、認知症についてのミニ講話など。11月7日(火)・※21日(火)の13時30分～15時30分、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。対象は認知症の人と家族、認知症が心配な人など。■10月18日～11月6日(※は20日まで)に認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

地域交流センターの講座

①徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961-0175)▶iPhone使い方(応用編)=11月11日～12月16日のおおむね毎週土曜日(全5回)10～12時。対象は基本操作ができる

18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費1100円。iPhone8以上の機種が必要▶パソコンで作る年賀状=11月20日～12月7日のおおむね毎週月・木曜日(全5回)の13～15時。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員9人。教材費800円。

②山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581-4159)

食を通じて世界とつながろう(韓国料理) 11月27日～12月18日の毎週月曜日(全4回)10～12時。対象は18歳以上。定員8人。材料費6500円。エプロン、マスク、三角巾が必要。

共通■講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は10月30日、②は31日までに各施設へ。

ほっとスクラム講演会

北九州市立大学准教授・村江史年さんによる講演「今すぐ取り組んでみよう! わたしの防災・地域の防災」。11月18日(土)14時30分～16時30分、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。定員350人。■11月13日までに小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4111へ。ネットも可。

