

3/15
2024
令和6年

こくら南

血管
100年宣言

みんなであそぼう運動広場(小倉南)

運動しよう
健康しよう
笑顔しよう

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)

大庭産業アリーナ小倉南の
スポーツ教室

①JSAボールエクササイズ ボールで関節を押圧し、関節の正常な構成運動を導きます。簡単な動きなので、誰もがたやすくできます。4月8日～6月24日のおおむね毎週月曜日(全10回) 11～12時。対象は18歳以上。先着12人。参加費7700円(体験550円)。

②卓球教室 いずれも4月8日～6月24日のおおむね毎週月曜日(全10回)。▶初心者クラス=13時15分～14時45分 ▶中級者クラス=15～16時30分。②の共通対象は18歳以上。先着各クラス12人。参加費8800円(体験550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。4月9日～6月25日のおおむね毎週火曜日(全11回)。10時30分～11時30分の部と18時30分～19時30分の部あり。対象は18歳以上。先着各部12人。参加費8470円(体験費550円)。

④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。4月9日～6月25日のおおむね毎週火曜日(全11回) 11～13

時。対象は18歳以上。先着20人。参加費8470円(体験費550円)。

⑤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。4月9日～6月25日のおおむね毎週火曜日(全11回) 14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費4400円(体験550円)。

共通詳細は同施設に問を。申3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。

地域交流センターの講座

①貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303) ▶かんたん健康体操=4月10日～9月25日の毎月第2・4水曜日(全12回)。18～18時50分の部と19～19時50分の部あり ▶かんたんチェアエクササイズ=4月12日～9月27日の毎月第2・4金曜日(全12回) 13～14時30分 ▶ヨガ=4月15日～9月2日のおおむね毎月第1・3月曜日(全8回)。17時30分～18時50分の部と19時10分～20時30分の部あり ▶さげもん講座=4月18日～来年1月23日の毎月2回木曜日(全20回) 13時30分～15時30分。材料費1万3500円。①の共通対象は18歳以上。定員各講座各部15人。

②北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594) ▶ヨガ=4月23日～7月30日の毎週火曜日(全15回) 10～12時。定員15人。ヨガマットが必要 ▶陶芸=4月23日(火)～26日(金)、5月7日(火)・8日(水)・10日(金)・14日(火)・17日(金)(全9回)の10～12時。定員10人。材料費1500円。②の共通対象は18歳以上(高校生は除く)。

③蟬田(〒802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964) ▶

基礎から学ぶスマホ①=5月8日～6月5日の毎週水曜日(全5回) 13～15時。定員15人。スマートフォンが必要 ▶基礎から学ぶワード・エクセル①=5月13日～7月1日の毎週月・木曜日(全15回) 10～12時。定員10人。教材費2200円。

共通申講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて3月29日までに各センターへ。

子どもまつり
ポスターデザインを募集

区制50周年・子どもまつり開催50回を記念して、まつりの公式ポスターデザインを募集します。最優秀作品に選ばれたデザインは公式ポスターに採用。対象は区内在住か所在の中学生以下。詳細は問を。申5月10日までに小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115へ。応募用紙は小倉南区役所・区内出張所・区内市民センターなどで配布中。

狂犬病の予防注射と
飼い犬登録を!!

生後91日以上の犬は、飼い犬登録と年1回の狂犬病予防注射が必要です。注射料金は1頭当たり3200円(未登録の犬は別に登録料3000円が必要。ただしマイクロチップ特例制度対象の場合は除く)。首輪などをしっかり締め、通知はがきの問診欄に当日の健康状態を記入して、来場してください。荒天中止。なお、獣医師の判断により注射ができない場合もあります。会場でのマスクは従事する獣医師を含め個人の判断での着用としています。また、狂犬病予防注射は動物病院でも接種することができます(料金は各動物病院へ問を)。問保健所東部生活衛生課☎522・8728へ。

4月	時 間	場 所
2日(火)	10:20～10:50	曽根新田類似公民館
	11:20～11:40	曽根なかよし公園
	13:00～13:20	上貫西公園
	13:40～14:00	津田南公園
3日(水)	10:20～10:40	合馬小学校
	11:10～11:40	徳吉中央公園
	13:00～13:20	長行中公園
	13:40～14:00	長尾新町中央公園
	14:20～14:40	嵐山さくら公園
4日(木)	10:20～10:40	北方平和公園
	11:10～11:40	紫川河畔公園
	13:00～13:30	志井市民センター
	13:50～14:10	志徳公園
	14:30～14:50	星和台中央公園
5日(金)	10:20～10:40	蟬田地域交流センター
	11:10～11:30	湯川区公民館
	13:00～13:30	湯川小学校
	13:50～14:10	若園四丁目公園
	14:30～14:50	城野市民センター
8日(月)	10:10～10:40	貫中央公園
	11:10～11:40	宗像神社
	13:00～13:20	朽網南公園(スワロータウン)
	13:40～14:10	朽網中央公園
	14:30～14:50	日豊1号公園
9日(火)	10:00～10:40	横代市民センター
	11:00～11:40	舞ヶ丘中央公園
	13:00～13:30	葛原公園
	13:50～14:10	葛原四丁目公園
	14:30～15:00	安部山公園
10日(水)	10:20～10:40	葛原東ふれあい公園
	11:10～11:30	下曽根三丁目公園
	13:00～13:20	沼新町中央公園
	13:40～14:00	中吉田五丁目公園
	14:20～14:50	吉田太陽の丘公園
11日(木)	10:20～10:40	高津尾公民館
	11:10～11:30	上志井公民館
	13:00～13:20	UBE三菱セメント(株)東谷クラブ
	13:40～14:00	東谷市民センター
	14:20～14:40	新道寺ふれあい公園
14日(日)	13:00～15:00	文化記念公園

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

種 類	対 象	料 金	定 員	実施日	時 間	会 場	申
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	4月2日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	3月18日から ☎951・4125へ