

7/15

2026
令和8年

こくら南



**小倉南区
特殊詐欺ブロック**

特殊詐欺の約7割は国際電話から
被害を防ぐには国際電話のブロックが有効です

- 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

無料相談

人権法律相談 弁護士が応じます。8月6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。■7月30日9時から同施設☎921・5303へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。8月13日(木)13～17時、小倉南区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。■8月10日までに小倉南区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎952・4800へ。

まつりみなみ民謡講習会

志井公園で開催される「まつりみなみ」(8月29日(土)開催)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」。8月20日(木)10～12時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。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。

健康だより

食生活相談 生活習慣病予防などの食生活に関する相談。8月5日(木)10、11、13、14時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。対象はおおむね64歳以下。先着各時間2人。■7月17日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

図書館 健康サロン

図書館で食育SAT(食事バランスの診断)、ベジチェック®(推定野菜摂取量の測定)や血圧測定、血管年齢測定・健康相談などを行います。8月6日(木)13～15時、小倉南図書館(小倉南区役所横)で。問小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

年長者・障害(児)者作品展

10月20日(火)～24日(土)の9時(20日は13時)～17時(24日は12時まで)、小倉

南生涯学習センター(小倉南区役所横)で展示する作品(絵画・書・手工芸品など)を募集します。対象は65歳以上か障害者手帳を持つ人。応募は1人1点(指定スペース内での展示)。■7月17日～9月4日。詳細は小倉南区社会福祉協議会☎951・5388へ問を。

地域交流センターの講座

①**北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)** ▶JW_CAD基礎=8月17日～9月28日のおおむね毎週月・木曜日(全12回)19～21時。教材費2000円 ▶iPhone基礎=9月2日～10月7日の毎週水曜日(9月23日は除く。全5回)10～12時。教材費1100円。①の共通対象は18歳以上(高校生は除く)。定員各10人。

②**徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175)** ▶ワード応用=9月1日～10月23日のおおむね毎週火・金曜日(全15回)13～15時。対象はワードの基礎知識がある15歳以上(中学生は除く)。定員9人。教材費2420円 ▶姿勢改善ヨガ(昼の部)=姿勢改善を目的とした中級レベルのヨガです。9月4日～10月19日のおおむね毎週月・金曜日(全12回)10時30分～12時。対象は15歳以上(中学生は除く)。定員10人。

③**蟻田(〒802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964)**
筆ペン 9月2日～11月11日の毎週水曜日(9月23日は除く。全10回)10～12時。定員15人。筆ペンが必要。

④**山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)** ▶健康養生気功入門=9月1日～12月22日のおおむね隔週火曜日(全8回)18時30分～20時30分。定員12人。タオル、運動靴が必要 ▶骨盤矯正体操=9月2日～11月25日のおおむね隔週水曜日14～16時。第1・3週の部(全6回)と第2・4週の部(全6回)あり。定員各部12人 ▶家庭料理入門=9月3日～10月1日の毎週木曜日(全5回)10～12時。定員8人。材料費4500円。米1合/回、ラン

若松区 × 小倉南区 連携企画

夏のお出かけは若松北海岸へ!

小倉南区の皆さんへ、若松区のおすすめスポットをご紹介します!



若松区大字安屋から博多湾、唐津湾を経て、佐賀県の東松浦半島の海岸まで続く玄海国定公園。その内、脇田から岩屋まで10km余りが若松北海岸で、この国定公園の玄関口といえます。

グリーンパーク(若松区大字竹並)に程近い「脇田海水浴場」、干潮時に板状の岩盤を見せる「干置敷」、夕陽の名所で知られる「遠見ヶ鼻」、長い海岸線をもつ「岩屋海水浴場」など遊び所十分。海水浴、釣り、マリンスポーツなどを楽しむ人たちが賑わっている人気のエリアです。

夏の思い出づくりに、ぜひ若松北海岸へお越しください!

問若松区役所総務企画課☎761・0039へ。

チョンマツト、飲み物が必要 ▶大人のリズムダンス=9月7日～11月30日のおおむね毎週月曜日(全10回)19～21時。定員10人。タオル、運動靴が必要。④の共通対象は18歳以上。

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7月28日、②は30日、③④は31日までに各センターへ。

ソフトテニス教室

8月5日～10月21日のおおむね毎週水曜日(全10回)17時15分～18時45分、文化記念庭球場(田原五丁目)で。対象は中学生。先着8人。受講料9000円。ラケット、シューズ、帽子が必要。■7月17日から文化記念体育施設☎473・9230へ。

大庭産業アリーナ小倉南の教室

①**リラックスヨガ** 基本のヨガのポーズをゆっくり行います。7月21日～9月

29日のおおむね毎週火曜日(全9回)19～20時。対象は18歳以上。受講料6930円。

②**健康マージャン** 「賭けない・飲まない・吸わない」をテーマにした認知症予防が目的です。7月17日～9月18日のおおむね毎週金曜日(全5回)13～15時。対象は18歳以上。受講料8250円。初回だけ資料代1200円が必要。

③**ジュニア体育教室** いずれも7月21日～9月29日のおおむね毎週火曜日(全8回)。▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学生クラス=17～18時。③の共通受講料1万1000円。

共通 先着各講座各部12人。■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。聴覚に障害のある人はFAX963・2675も可(基本事項と要約筆記必要の有無を記入)。詳細は同施設へ問を。