

和白東公民館だより

福岡市東区高美台2丁目1-8
TEL.607-2442



今月の人権標語

ぼくたちは

ここに生まれて

しあわせだ

4月の行事のご案内

2026年4月号 No.563

1	水	高美台保育園入園式
4	土	自治協議会総会・定例会
6	月	サークル開講式 スマホ講座
8	水	親子ふれあい教室
9	木	和白丘中学校入学式
10	金	和白東小学校入学式
11	土	図書開放
12	日	オアシス花かご
13	月	博多南幼稚園入園式
16	木	学校施設開放調整会議
17	金	民生委員児童委員協議会定例会
18	土	社会福祉協議会総会 人権尊重推進協議会総会 男女共同参画推進会報告会
19	日	公民館臨時休館日 中学生スポーツ大会
20	月	健康講座 サロン和愛
22	水	衛生福祉委員会
25	土	図書開放
27	月	らっこサロン
29	水	レインボークラブ連合会総会
30	木	シニアライフエンジョイ講座

地域で学ぶ

シニアライフ エンジョイ 講座

第1回 ~子どもたちにも語れる楽しい体操~ あなたの「やってみたい」を応援します

日時：4月30日(木) 13:30~15:00

場所：和白東公民館 講堂

講師：理学療法士 宮崎 真吾氏

福岡オトナビコーディネーター

対象：一般

※動きやすい服装でご参加ください。

※申込は、各回のみでも6回全部でも受け付けます。

R8年度 6回シリーズ

シニアライフエンジョイ講座予定

第2回 5月22日(金) 13:30~15:00

在宅と施設のあいなか

第3回 6月 調整中 13:30~15:00

第4回 7月24日(金) 13:30~15:00

第5回 9月25日(金) 13:30~15:00

口腔ケアについて

第6回 10月30日(金)

音楽で楽しむ憩いのひととき

※詳細は、毎月の公民館だよりでお知らせしますので
お楽しみに…。

公民館からのお知らせ

毎月の臨時休館日について

令和8年度は下記のとおり公民館を臨時休館いたします。
この日にご利用を希望される場合は予定日の10日前までに
申し込みをお願いします。※変更の場合は事前にお知らせします。

4月19日	(日)	8月16日	(日)	12月28日	(月)
5月6日	(水)	9月20日	(日)	2027年 1月4日	(月)
6月21日	(日)	10月25日	(日)	2月21日	(日)
7月19日	(日)	11月15日	(日)	3月21日	(日)

◎4月19日(日)・5月6日(水)は、利用申し込みがないときは、臨時休館します。利用を希望される場合は、10日前までにご連絡下さい。

◎5月の公民館臨時休館について

5月3日(日)・4日(月)・5日(火)は、利用申し込みがない場合には臨時休館致します。
利用を希望される場合は、4月23日(木) 17時までに和白東公民館までご連絡下さい。

和白東校区自治協議会 通常総会開催

日時：令和8年4月4日(土) 10:00~

場所：和白東公民館 講堂

健康体操講座



スポーツ指導員がポスログを使って姿勢をチェックします。
健康体操で左右差を整え、
体をスッキリさせましょう。



日時：4月20日(月) 10:00~

場所：和白東公民館 講堂

講師：コミセンわじろスポーツ指導員 眞鍋 健太郎氏

持ってくるもの：動きやすい服装

室内用シューズ

親子ふれあい教室 5月

保育園の先生と遊ぼう!

みんなで仲よく! 楽しく!
笑顔になる講座です。



日時：5月13日(水) 10:00~12:00

場所：和白東公民館 講堂

講師：高美台保育園 白石 泰子先生

池田 由美先生

対象：子育て中の保護者の方

学生服の3R(リデュース・リユース・リサイクル)

公民館で学生服・体操服の回収をしています。
ロビー設置の回収ボックスにいらしてください。

スマホ講座5月

～スマホで健康管理～ (フレイル予防編)



日時：5月11日(月) 13:30～15:00
 場所：和白東公民館 地域団体室
 講師：ソフトバンク(株)
 対象：成人 定員：20名(先着順)
 ※講座は貸出用のスマホを使います。

地域についての情報は「ふくコミ」で!

「ふくコミ福岡市地域コミュニティサイト」は、みなさんが気軽に地域に関する情報を知ることができるサイトです。「自治協議会や自治会・町内会って何をしているの?」という疑問や「自分が住んでいる地域の活動を知りたい」という思いをお持ちのみなさま! ぜひアクセスしてみてください!

こんな情報が載っています!

- ◆各校区の概要
- ◆自治協議会や自治会・町内会の行事や取り組みの紹介
- ◆お住いの住所から自治会・町内会を検索

アクセスはこちら!



<https://fukuomi.city.fukuoka.lg.jp/>

【お問合せ】
 東区役所 地域支援課
 TEL: 092-645-1041

健康促進情報! 姿勢チェックアプリ「Poslog(ポスログ)」がおすすめ!

「Poslog(ポスログ)」は、自分の姿勢を撮影し、客観的に見ることができるアプリです。撮影後は、指導員から、今後おすすめのトレーニングやストレッチなどのアドバイスを聞くことができます! ぜひ体験してみてください!

場所 コミセンわじろ3階トレーニングルーム
 料金 トレーニングルーム利用料金が必要
 (一般260円、高校生130円、65歳以上無料)

お問合せ ☎092-608-8480

所要時間
15分
 程度

コミセンわじろ
 からのお知らせ



らっこサロン

サロンはお子さんとお母さん、お父さん方が自由に遊んだりくつろいだりしていただく場所です。年齢に合わせたおもちゃも用意してあります。申し込みは必要ありません。

無料ですので、お気軽にご利用下さい。
 お互いに情報交換したり、育児の先輩方に相談したり、お友達と出会ったり・・・
 みんなで一緒に子育てしませんか。



らっこサロン年間スケジュール

	第2月曜	第4月曜		第2月曜	第4月曜
4月		27日	10月		26日
5月	11日	25日	11月	※9日	
6月	8日	※22日	12月	14日	
7月	13日	27日	1月		25日
8月	10日	24日	2月	8日	22日
9月	14日	28日	3月	8日	

※印は、保健師さんがサロンに参加される日です。
 11/9は栄養士さんも参加されます。

時間：10:00～12:30 飲み物、おやつを持ち込みは自由です。
 ●対象：0～3歳児とその保護者、妊婦さん

コミセンわじろで“縁日”を体験しよう!

「GO!GO!えんにち!2026」を開催!

日程 **5月5日(火・祝)《こどもの日》** 料金 無料
 時間 ①10:00～11:45 ②12:00～13:45 ③14:00～15:45
 申込み 事前申込不要。当日9:00から2階で整理券を配布します。

ヨーヨー釣りや射的で楽しめる「えんにち」ブースに、昔あそびのコーナーも登場! 遊んでくれた方には、プレゼントもあります♪

お問合せ コミセンわじろ ☎092-608-8480
 詳しくはコミセンわじろまでお問い合わせください。



コミセンわじろ

校区紙リサイクルステーションからのお知らせ

和白東環境活動連絡会

令和7年(1月～12月)分の報奨金が決まりましたので、お知らせします。

回収量(年間) 10,417kg
 報奨金 上期 245,250円
 下期 287,335円
 合計 532,585円



上記の金額を、自治協議会に納入いたしました。校区自治の諸活動に使わせていただきます。皆様のご協力ありがとうございました。

今年度もご支援よろしくお願ひいたします。

ご家庭で眠っている資源物はリサイクルへ

利用時間：毎週土・日曜日 10:00～16:00
 場所：自治協議会集会室 横(上和白中央公園 横)

回収出来るもの

古紙・牛乳パック・アルミ缶とスチール缶
 (どちらも飲料のみで中をすすぐ)
 古着(下着類は不可)
 リターナブルびん(ビールびん・一升びん)

オアシス花かごボランティア募集

まずは、月1回1時間程度の活動をしてみませんか。

活動場所：高美台2丁目(植樹ロータリー)
 活動日時：月1回 第2日曜日 8:00～1時間程度
 ※7、9月は7:30～1時間程度
 (行事等の関係で第3日曜日に変更の場合有)
 主な活動：年2回の花の植え替え、草取り、水やり
 ※専門家の指導が受けられます。
 お花が好きな方、ちょっと花に興味のある方を募集しています。

お手伝いをしてみたいと思われる方は、各自治会長・町内会長までお申し込みください。

ボランティアは随時募集中です!

