

## 卓月会

### 😊 館長とレクリエーション!

～脳トレで頭の体操と笑いで心の健康作り～

6/6(金)10:00～12:00

●定員:40名

### 😊 ババちゃんのジジ(時事)放談

～採れたてニュースをわかりやすく～

6/20(金)10:00～12:00

●講師:馬場 周一郎さん

(政治ジャーナリスト/元西日本新聞記者)

●定員:40名

トランプ関税・石破政権・コメ価格など  
旬の話題をやさしく解説!

### 😊 アクティブシニア料理教室

～フレイル予防の食事～

7/4(金)10:00～12:00

●定員:20名 ●材料費:500円

●締切:6/27(金)

【メニュー】

◎ 野菜たっぷりルーロー飯

◎ アボカド豆腐

※ エプロン・三角巾をご持参ください



## 一人一花講座

### 夏の寄せ植え

6/14(土)13:00～15:00

●講師:石井 康子さん  
(福岡市緑のコーディネーター)

●材料費:800円

●定員:24名

※ 持ち帰り用袋は各自ご持参ください



## わくわく広場

### フラバンでオリジナル キーホルダーをつくろう!

6/29(日)10:00～12:00

●講師:あいくる出前児童館

●材料費:100円

●対象:小学生

●定員:24名

※ 飲み物・ハンカチをもってきてね!



## サタスタ

### 楽しく学ぼう!

～地域ボランティアの学習サポート～

※ 宿題・筆記用具をもって来てね!

6/28(土)10:30～13:00

●対象:小学生

●定員:10名

●昼食代:300円

【飲み物は持参してください】

※ 食事を作るボランティアを募集しています



## 男の料理教室

### 酒の肴にもなるメニューに挑戦!

6/13(金)16:00～17:00

●材料費:300円 ●定員:5名

【メニュー】◎ ごぼうと鶏胸肉の甘辛ごま炒め

◎ 小松菜の煮びたし

※ エプロン・三角巾をご持参ください



## マイソング・マイヒストリー

6/6(金)18:30～20:30

●定員:10名

好きな楽曲を一つお持ちください



## スマホ教室

6/12・6/19(木)10:00～12:00

●定員:各10名【初心者優先】

スマホの便利な機能を習おう



## ドレミファコーラス

6/15(日)10:00～12:00

●定員:20名程度

歌を歌うほかに口の体操や簡単なストレッチも!

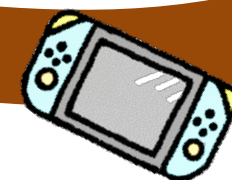


## eスポーツ体験会

6/17(火)10:00～12:00

●対象:シニア15名

TVゲームで頭と体を動かしましょう



### 臨時休館日のご案内

◎ 6/1(日)臨時休館日

◎ 7/6(日)臨時休館予定日

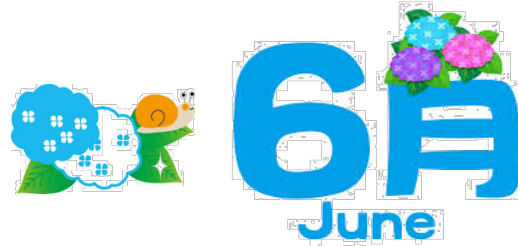
※ 利用希望者は6/26(木)12時までに申込みください

講座・教室は**申込み**をお願いします

申込受付は**2日**の**9:00**から

※ 申込方法:窓口又はお電話(861-4821)





商店街に子供服売り場のできたけん  
孫ば連れて行ったとばって

そう言えば セールの  
ありよったねえ

安売りばしよった服の欲しかったとい  
孫のそおつて (ウロウロして) 行列  
に並べんかったと

もう歩くとな□ それで  
何かよか服の買えたな?

せっかくのセールやったばって  
また次の機会に行きますばい

次は あたきが  
抱いとくばい (大特売)

～レンジでチン～ 簡単レシピ

豚こまの韓国風 にらいため

(材 料) (2人分)

豚こまぎれ肉(150g)

A しょうゆ…大さじ1  
コチュジャン・ごま油…各小さじ1  
にんにくのすりおろし…少々  
かたくり粉…小さじ1/2

B にら…1/2束・もやし…200g  
ごま油…小さじ1  
塩…小さじ1/6  
こしょう…少々  
いり白ごま…少々

(作り方)

- ・豚肉はAをまぜる
- ・にらは3cm長さに切る
- ・耐熱皿にBを入れてまぜる
- ・豚肉を調味料ごと広げてのせ  
ラップの両端を少しあけて  
レンジ
- ・熱いうちにまぜて器に盛り  
ごまを振る



食進会の料理教室

～ よく噛んで食べる食事 ～

6/23(月)10:00～12:00

- 材料費：600円
- 定 員：10名
- 締 切：6/18(水)



※ エプロン・三角巾をご持参ください

堤丘校区食生活改善推進員協議会

堤丘校区 紙リサイクルセンター

- 日 時：土曜日・日曜日(9時～17時)
- 場 所：長尾中学校前の樋井川公園

紙リサイクルBOX

※新聞や雑紙を持ち込む際、お隣の医院の駐車場  
は利用しないでください

紙リサイクルセンター管理人



マイナンバーカード申請・マイナ保険証  
の申込等のサポート実施!!

6/29(日) 14:00～16:00

※ 公民館でカードを新規申請(要予約)すると  
後日出来上がったカードがご自宅に届きます!

- 会 場：堤丘公民館 講堂
  - 対象者：城南区に住民票のある方
- マイナンバーカードをマイナ保険証にする方は予約不要です  
福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター  
(予約受付) ・ TEL : 092-600-2402  
・ FAX : 06-7664-9531

【事前予約終了日】6/25(水) 9:00～18:00



子育てのお手伝いをしてみませんか!

～ 福岡ファミリー・サポート・センター ～

『福岡ファミリー・サポート・センター』では依頼会員(子どもを預かってほしい人)と、提供会員(子どもを預かれる人)が、相互に子育て援助活動を行っています  
保育所等へのお迎えや用事があるときの預かりなどにご利用ください  
なお、依頼会員と提供会員を兼ねることもできます

提供会員の講習会について

提供会員になるには、3日間の講習会を受講する必要があります

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| ■ 日程                | ■ 申込方法          |
| 7/8(火) 10:00～15:00  | 電話・メール・FAXで下記宛に |
| 7/16(水) 10:00～15:00 | お申し込みください       |
| 7/17(木) 10:00～14:30 | ■ 申込期間:6/2～7/1  |
| ■ 会場:市民福祉プラザ        | (先着順)           |
| ■ 託児有(要申込、先着順)      |                 |
- ※ 依頼会員となる場合も、利用方法などの説明(1時間程度)を受ける必要があります

申込・お問い合わせ先  
社会福祉法人福岡市社会福祉協議会  
福岡ファミリー・サポート・センター本部  
〒810-0062 中央区荒戸 3-3-39  
TEL:736-1116 ・ FAX:713-0778  
Eメール:f-support@fukuoka-shakyo.or.jp



詳細はこちらをご覧ください

城南市民カレッジ人権講座 (第1回)

自分らしさを大切に

～得意や不得意と上手に

付き合い生きていくために～

6/21(土) 14:00～15:30 (開場)

- 講 師：竹石 綾子さん
- 場 所：城南市民センター3階 第1・2会議室
- 定 員：先着100名・参加料：無料

手話通訳あり