

しかた公民館 だより

ホームページアドレス : <http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/> (まなびiふくおかの公民館情報へ)
Eメール : shikata106@jcom.home.ne.jp

福岡市四箇田公民館 早良区四箇6-5-26 TEL 811-2180 FAX 811-3330

(地域包括ケアシステム)

カフェしかた&よかここカフェ 『あなたの手。清く正しく美しく』

衛生の気になるこの時季。また感染症から身を守るために正しい手洗い方法やハンドケアを学びます。福祉事業所の商品販売もいたします。

6月13日(火) 13:30 ~ 15:00

場所：四箇田公民館講堂
講師：花王グループカスタマーマーケティング(株) 高山由紀さん

共催：四箇田公民館、校区自治協議会、校区民生児童委員、早良第6いきいきセンター、さわら南よかとこネット、早良区保健福祉センター、早良区社会福祉協議会



(高齢者地域参画支援講座)

しかたカレッジ 『グランチャでストレス発散!』

フランス語でゆたかな実りという意味もある“grand”ポンポンを素早く動かすことは脳の活性化にもつながります。動きやすい服装で運動ができる上履きをご持参ください。

6月15日(木) 10:00 ~ 11:30

場所：四箇田公民館 講堂
講師：MIKI・ファニット代表 太刀山美樹さん
定員：20名

※お申し込みをお願いします。申込み切：6月8日(木)

(健康づくり教室)

歩こう会

6月17日(土) 6:30
公民館エントランス集合

さあ! 頑張って早起き。

水分補給用の飲料水も忘れずにお持ち下さい。

主催：健康づくり実行委員会(衛生委員会、四箇田公民館)
共催：福岡市スポーツ推進委員



(子どもの健全育成事業)

のびのび体験クラブ

『みんなで描こうクレヨン花火』

大きな紙に絵具とクレヨンをつかって描きます。

6月24日(土) 10:00 ~ 12:00(予定)

場所：四箇田公民館 講堂
講師：絵画造形教室おそらのぞうさん主宰
画家 保坂真紀さん
対象：四箇田校区在住の小学生
定員：20名

詳しくは四箇田小学校配布のプリントをご覧ください。

(乳幼児ふれあい学級)

スマイル広場&しかたっこランド

『たなぼたかざりをつくらう』

さわらサクラ幼稚園の先生といっしょにぎやかな七夕かざりをつくりましょう。

6月26日(月) 10:30 ~ 12:00

場所：四箇田公民館 講堂
対象：就学前の乳幼児と保護者
定員：15組

※お電話、または右下QRコードよりお申し込みください。
申込み切：6月19日(月)



(人権問題学習・男女共同参画学習)

『中村哲がつくる平和』

～一隅を照らす～

7月1日(土) 10:00~11:30(予定)

アフガニスタンで直接取材した中原記者より、中村医師の思いや功績、平和への道のりについてお話いただきます。

場所：四箇田公民館 講堂
講師：西日本新聞社クロスメディア報道部 中原興平さん

定員：40名

※お電話、または右QRコードよりお申し込みください。

申込み切：6月24日(土)



(健康づくり教室)

『四箇田のやさいでつくる ピクルスとスムージー』

地元野菜のおいしさ再発見! 栄養をたっぷり摂って、暑さに負けないための身体をつくりましょう。

7月8日(土) 10:00 ~ 12:30(予定)

場所：四箇田公民館 学習室・講堂
講師：吉川紀三代さん
定員：15名
材料費：500円

※お電話、または右QRコードよりお申し込みください。
申込み切：6月26日(月)



主催：健康づくり実行委員会(衛生委員会、四箇田公民館)
協力：四箇田校区食生活推進協議会

各講座とも定員を設けております。応募多数により抽選となる場合がございますので ご了承のほど何卒お願いいたします。

【6月臨時休館日】

6月25日(日)

6月15日(木)17:00までに会議等でご利用の申請がない場合は臨時休館とさせていただきます。

【公民館案内図】



その一言 あなたの一時 相手の一生

(令和4年度人権標語入選作品)

健康な毎日を サポートします



↑ 研修室（複写機のある部屋）の奥に設置しています

もうすぐ梅雨の時期になりますね。「水は命の源」ではありませんが、じめじめした天気が続くと憂鬱な気分になり、健康も気になります。

四箇田公民館には、「健康チェックコーナー」があります。自分で測れる血圧計や体重計、ちょっと操作がいますが体脂肪も測れます。自分の計測値を早見表でセルフチェックしてみましょう！

ご来館時、自由にご利用ください。

テーマ

「生まれてきてくれてありがとう」
～少年相談の現場から～

講師 福岡市スクールカウンセラー
堀井 智帆さん

日時 6月22日(木) 10:00～11:30

会場 早良市民センター4階ホール

手話通訳、要約筆記あります。

当日先着 500名

※事前のお申込みは必要ありません。

★お問合せ先

早良市民センター

TEL:092-831-2321

主催：早良市民センター、早良区役所

混ぜればゴミ！
分ければ資源！

校区リサイクルステーションより



雨シトシトといやな季節が始まります。タンスや押し入れに風を入れ、衣替えも兼ねて整理しましょう！片付け後は資源物がありましたらぜひステーションへお持ちください。

※段ボールにテープやホッチキスが
ついていてもかまいません。そのまま
お持ちください。

※スチール缶、瓶は集めておりません



四箇田公園前（ともてらす早良東側）

【開所時間】

水・土・日曜日 9:00～17:00

いつもの講堂が…

DANCE STUDIOに

4月13日の健康づくり教室はサークル講師の大川稔子さん、大川瑞稀さんからヒップホップダンスを体験させていただきました。参加者の年代が幅広く、小学校5年生から60代まで！

もちろん全員が初心者でしたが、わかりやすいようにパートごとに区切ってレッスンを組んでいただきました。

普段少し体を動かしている人も「音楽に合わせて」というのは大苦戦！いつもとは違う体の動きで翌日は筋肉痛になったことでしょうか

ステージでご披露までとはいきませんが…いい汗かきました！

講堂が少しアダルトなダンススタジオになった夜でした。



↑「キレッキレ」ですね！



公民館サークル紹介

ムーブココ（ストレッチ体操）

曜日と時間：第1, 3金曜日 10:00～11:00

場所：講堂 対象：成人女性 会費：1,200円/月



「ココ」に来て「ムーブ」一緒に動きましょうというサークルです。

みんなと交流し無理なく体を動かすことで心も軽くなりますよ！

年齢とともに体力は低下していきます。元気で健康的な生活がしたいと思っていっしょの方にお勧めです！