

01

誰もが自殺に追い込まれることのない社会をめざして

9月10日～16日は自殺予防週間です。ひとりで悩まず相談を

問 福祉課障がい者福祉係 ☎72-2111

やる気が出ない、何をしても楽しめない、眠れない……それは心のサインです。このサインに、早い段階で自分や周りの人が気付くことが大切です。あなたの悩みやつらい気持ち、まずは相談してみませんか。

相談窓口	電話番号	受付時間
①	092-592-0783	年中無休/24時間
② ふくおか自殺予防ホットライン	0120-020-767	月～金/16時～翌朝9時 休日 9時～翌朝9時
③ 福岡いのちの電話	092-741-4343	年中無休/24時間
④ 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	年中無休/24時間
⑤ 心の健康相談電話	092-582-7400	月～金/9時～正午、13時～16時
⑥ チャイルドライン(18歳まで)	0120-99-7777	12月29日～1月3日休み/16時～21時
⑦ よりそいホットライン	0120-279-338	年中無休/24時間
⑧ SNS相談事業「厚生労働省SNS相談」		月火木金日/17時～22時半 水 /11時～16時半

※⑤⑧は、年末年始・祝日休み

02

募集

AHP (アープ) 特別レッスン・特別講座

申 問 あすてらすトレーニング室(水・土・日を除く) ☎72-6666

	期日	時間	会場	対象	申込締切
① はつらつ健康増進コース	9月26日～11月14日の月曜(全8回)	10時半～11時半	あすてらすトレーニング室	高校生以上	9月19日(月)
② ストレス解消! ヨガコース	9月22日～11月10日の木曜(全8回)	13時半～14時半		高校生以上	9月15日(木)
③ かんたん転倒予防コース	9月23日～11月11日の金曜(全8回)	15時半～16時半		65歳以上	9月16日(金)
④ 出張レッスン 「らくらくヨガ」	9月13日(火)	13時～15時	大原きぼうの森館	高校生以上	9月6日(火)
	出張レッスン 「いすを使った健康体操」		10月11日(火)		小郡交流センター

共通事項 参加費 ①～③は210円/回、④は無料

04

ちくご子どもキャンパス体験学習

やってみよう！ まが玉づくり

場 申 問 埋蔵文化財調査センター
☎75-7555 ☒75-2777

古代の人が身に着けていたまが玉を作ります。やわらかい滑石が材料なので、とても簡単。世界にひとつだけのアクセサリーができます。

日時 10月9日(日) / 10時～11時40分
(受付9時半～)

※保護者は送迎のみでお願いします

対象 小学生

※市外在住者も参加可

定員 30人(先着順)

持参物 水筒・タオル

参加費 100円(当日徴収)

申込方法 電話・ファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③学校名・学年④住所⑤電話番号⑥保護者の氏名を明記し、申込み

申込期間 9月12日(月) / 9時～
～30日(金) / 16時半

03

お知らせ

健康長寿講演会「いきいきと自分らしく健康寿命をのばすために」

問 国保年金課医療年金係 ☎72-2111

いきいきした健康長寿のために、地域づくりは欠かせません。その重要性について、専門家を招き、講演会を行います。

日時 9月10日(土) / 10時～
(開場9時半～)

会場 生涯学習センター

講師 吉原郁子さん
(健康経営アドバイザー
・保健師)

定員 70人(先着順)



(同時開催)

小郡市老人クラブ連合会文化祭

問 小郡市老人クラブ連合会 ☎73-2595

日時 9月9日(金) / 13時～16時 作品展
10日(土) / 9時～16時
作品展・バザーなど

※作品の一部販売もあります

05

高齢者健康づくりポイント付与対象

校区外の参加也大歓迎、近くの会場へどうぞ

参加費無料 要申込

介護予防講座

問 ①小郡交流センター ☎72-2846 ②長寿支援課地域包括支援係 ☎72-2111

	期日	時間	会場	校区	内容
①	10月11日(火)	13時半～15時	小郡交流センター	小郡	秘められた野菜の力
②	10月5日(水)	13時半～15時	ふれあい館三国	三国	足のむくみ気になりませんか？
	10月24日(月)				尿もれ体操～骨盤底筋を知ろう～
	10月6日(木)	10時～11時半	小郡市教育センター	御原	転倒予防体操教室
	10月20日(木)				
	10月12日(水)	10時～11時半	のぞみがおか生楽館	三国	フレイルとは～体力測定～
	10月26日(水)				健康寿命について
	10月13日(木)	13時半～15時	シルバー人材センター	小郡	介護予防運動教室「なごやか」
10月27日(木)					

共通事項 **対象** 65歳以上の市内在住者