

おごおり健康・介護予防ポイント事業

参加費無料

介護予防に音楽サロン～音楽で心と身体ストレッチ～

申 岡 長寿支援課地域包括支援係 ☎72-7551

音楽は、ストレス解消・リフレッシュ・呼吸機能の強化や脳の活性化など、介護予防に有効とされています。一緒に歌い、体を動かし、簡単な楽器演奏や生演奏の鑑賞を楽しみましょう。

日時 5月15日～8月7日の水曜(全12回)
10時～11時半

※7月31日を除く

会場 ひまわり館東野

対象 65歳以上の市内在住者

定員 25人(先着順)

持参物 飲み物

申込方法 電話で①氏名②住所③電話番号をお知らせください

申込締切 5月9日(木)

おごおり健康・介護予防ポイント事業

参加費無料

ちいき健康ウォーキング

申 岡 のぞみがおか生楽館 ☎75-6607



申込フォーム

黒岩稲荷神社や津古の自然道、九州歴史資料館など毎回コースを変えてウォーキングをします。地域の魅力を再発見しながら楽しみましょう。

日時 5月～7月・9月の第3木曜(全4回)
9時半～11時半(集合9時20分)

※5月16日(木)は理学療法士による歩き方レッスンあり(会場：のぞみがおか小学校南校舎会議室4)

集合場所 のぞみがおか生楽館前

定員 15人(先着順)

持参物 飲み物、タオル

申込方法 窓口・電話・申込フォームで①氏名②住所③電話番号④講座名「ちいき健康ウォーキング」をお知らせください

お知らせ

小郡市暮らしの便利帳を配布します

問 経営戦略課秘書広報係 ☎72-2111

市は、市役所での手続などの行政情報や観光・イベント情報などの地域情報をまとめた「小郡市暮らしの便利帳」を発行しています。今回、改訂版を作成したので、5月から全戸配布します。身近な情報源として、ご活用ください。

● 5月末までに株式会社サイネックスが配布します

※配布時期は地域ごとに異なります

● 配布員は、必ず配布員証を携帯しています

● 暮らしの便利帳は、官民連携事業として、株式会社サイネックスと協働で発行しています。発行・配布にかかる経費は、市内外の多くの企業や団体からご協力いただき、冊子に掲載する広告収入で賄われています



おごり健康・介護予防ポイント事業

参加費無料

サロン推進員養成講座

申問 長寿支援課地域包括支援係 ☎72-7551



HP



申込フォーム

市では、仲間づくりや健康づくり、高齢者の閉じこもり予防を目的として、身近な公民館に集まって体操・ゲーム・おしゃべりを楽しめるサロンの推進に取り組んでいます。その活動を支援する推進員の養成講座を開催します。

日時 5月21日～7月9日の火曜(全8回)
14時～16時

会場 あすてらす

対象 高齢者サロンのお手伝いができる人

定員 25人(先着順)

持参物 飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください

申込方法 電話・申込フォームで①氏名②住所③電話番号をお知らせください

申込締切 5月9日(木)



おごり健康・介護予防ポイント事業

参加費無料

ケア・トランポリン健康教室

申問 長寿支援課地域包括支援係 ☎72-7551



HP



申込フォーム

市民の運動習慣の定着を目的に、ケア・トランポリン(手すりのついた安全性の高いトランポリン)を活用した健康運動教室を開催します。

トランポリンでの運動は血流の改善や脳の活性化を促し、骨を丈夫にします。全身運動で体幹バランスを改善しましょう。

日時 6月～令和7年2月の【水曜】【木曜】
いずれも10時～11時半

※11月28日(木)は29日(金)に変更

会場 【水曜】ふれあい館三国

【木曜】人権教育啓発センター

対象 18歳以上の市内在住者

定員 各曜日24人(初心者・運動習慣のない人を優先)

持参物 飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください

申込方法 電話・申込フォームで①氏名②住所③電話番号④過去の参加歴⑤運動習慣の有無をお知らせください

申込締切 5月16日(木)



めだか広場



子育ての疑問や悩みなどを交流しながら相談ができる場です。 ■日時 4月23日(火) / 10時～11時 ■会場 小郡幼稚園 ■対象 未就園・就学前の子と保護者 ■定員 8組(先着順) ■持参物 水筒 ■申込方法 申込フォーム ■申込締切 4月22日(月) ■問合せ 小郡幼稚園 ☎72-5501



看護フェスタ福岡



最新医療機器による看護体験や白衣体験ができるイベントです。 ■日時 5月18日(土) / 10時半～15時半 ■会場 ナースプラザ福岡 ★看護の進路・進学相談の申込は、特設サイトをご覧ください ■問合せ 県看護協会事業部事業課 ☎092-402-1517

小郡子ども劇場 5月低学年部鑑賞例会 「おしおのぼうけん」



絵本の名作をひとみ座が人形劇でお届けします。 ■日時 5月10日(金) / 19時～19時50分 ■会場 生涯学習センター ■入場料 3,500円(会員は無料) ■申込方法 電話・ファクス・Eメールで ①住所②氏名③電話番号を前日までにお知らせください ■問合せ 小郡子ども劇場 ☎090-1162-9268 ☎75-8938 ✉ogorikogeki00@gmail.com



大人組紐講座



■日時 5月22日(水) / 13時半～15時半 ■会場 九州歴史資料館 ■対象 18歳以上の人 ■内容 クテうち組紐の技法を使ったオリジナルストラップなどの作成 ■定員 20人(先着順) ■参加費 200円 ■申込方法 申込フォーム ■問合せ 九州歴史資料館 ☎75-9575



介護家族のつどい

介護をする皆さんのつどいの場です。 ■日時 5月17日(金) / 13時半～15時 ■会場 人権教育啓発センター ■問合せ 長寿支援課地域包括支援係 ☎72-2111

伝統文化親子茶道教室

■日時 5月～12月の第1土曜(全8回) / 10時～11時半 ★5月のみ第2土曜に開催 ★12月に発表会を開催 ■会場 平田家住宅(市指定有形文化財) ■講師 佐藤宗京さん ■対象 小学1年生～中学3年生 ★保護者も可 ■定員 12人(先着順) ■参加費 1回300円(発表会は除く) ■申込締切 4月30日(火) ■問合せ 佐藤宗京 ☎090-6633-2154



第40回 小郡・三井少年の船



■期間 7月24日(水)～27日(土) ■研修先 鹿児島県・沖縄県 ■対象 小郡市・大刀洗町に住む小学5年・6年生 ■研修内容 グループ活動、自然・文化体験学習、平和学習など ■定員 16人 ■参加費 28,000円 ■申込方法 申込書を郵送・ファクス・Eメールで提出 ★申込書は公式LINEから取得できます ■申込期間 5月1日(水)～20日(月) ■問合せ 小郡・三井少年の船実行委員会事務局(みい青年会議所事務局内) ☎72-8137 ☎72-5183 ✉o.m.ship1981@gmail.com 〒838-0127 小郡市松崎755-4



春の樹木と山野草を楽しむ会

■日時 4月28日(日) / 9時～12時 ★小雨決行 ■集合場所 九州歴史資料館 ■定員 30人(先着順) ■参加費 無料 ■申込方法 Eメールで ①氏名②年齢③郵便番号④住所⑤電話番号をお知らせください ■申込締切 4月25日(木) ■問合せ NPO法人三沢遺跡の森を育む会 ☎090-9579-9767(田島) ✉mitsusawa.iseki2@gmail.com

