

## 健康づくりイベント

共催：校区衛生連合会  
堅粕公民館  
博多区保健福祉センター

### ◆ 堅粕健康づくり教室(医療講演会)

日時：11月9日(水) 13:30～15:00  
会場：堅粕公民館 講堂  
講師：畑中 慎太郎先生(香椎原病院 健康運動指導士)  
内容：認知症予防の運動と講話



主催：健康ウォーキング大会実行委員会

### ◆ 第11回堅粕校区健康ウォーキング大会

市内の歴史や景観施設をめぐる、健康ウォーキングを楽しみます。抽選で豪華賞品も当たります！

期 日：11月26日(土) 受付 8:30～9:00

集合場所：堅粕小学校 体育館前(受付)

コース：A 旧博多駅と線路跡めぐりコース(3.5km)

出来町公園から旧博多駅、こくてつ通りを巡ります。



B 博多港とリバーサイドウォークコース(6.8km)

東長寺や博多港沿いの遊歩道、御笠川河畔などを巡ります。

※ ゴール後はストレッチを行い、参加賞等を受領して流れ解散

○ 事前の申込みが必要です。Bコースは、親子・友人・知人など、チーム編成をして11月11日(金)までに申し込んでください。

○ 参加申込書は、公民館にも置いています。

○ 新型コロナウイルス感染対策を徹底して開催します。

※ 申込み・お問合せは公民館へ(☎473-6010)

主催：校区体育振興会

### ◆ 各町対抗グラウンドゴルフ大会

日時：11月27日(日) 9:30選手集合

場 所：堅粕小学校 校庭

※ 博多区大会予選です。町内から2チームまで参加できます。申込締切は、11月24日(木)です。



## 講座のご案内

主催：校区男女共同参画協議会

### ◆ 男女共同参画週間講演会

男女共同参画を考えるきっかけづくりとして、校区の皆さんを対象として講演会を開催します。

日時：11月5日(土) 13:30～14:30

会場：堅粕公民館 講堂

講師：鐘ヶ江 理恵さん

(九州旅客鉄道㈱ 博多駅駅長)

テーマ：「持ちつ持たれつ」



毎年11月3日～9日は  
**みんなで参画ウィーク**です。  
(福岡市男女共同参画週間)

福岡市  
男女共同参画  
シンボルマーク

「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人ひとりの取り組みが必要です！

## 福岡市から

### 新型コロナワクチン接種インターネット予約サポート

新型コロナウイルスワクチン接種のインターネット予約について、スマートフォンの使い方や入力方法などを専門スタッフがサポートします。

【堅粕公民館での実施予定】

実施日	時間帯
11月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)	9:00～12:00
11月4日(金)、11日(金)、25日(金)	14:00～17:00

※ 終了時間の15分前までにお越しください

【必要なもの】

接種券

【ワクチン接種に関するお問い合わせ】

●福岡市における新型コロナワクチン接種全般に関するお問い合わせは

福岡市新型コロナワクチン接種コールセンター

TEL:092-260-8405(8:30～17:30)

## 健診を受けましょう！



「けんしんナビ」を読み取り、「年齢・性別」を入力するだけで、あなたにあった健診の一覧が表示されます。

ぜひ、ご覧ください!!

博多区保健福祉センター地域保健福祉課

けんしんナビ



## 公民館からのお知らせ

### ◆ 臨時休館について…11月13日(日)

11月13日(日)が臨時休館日となります。この日の利用申込みをされる場合は、11月3日(木)までにお願ひします。



### 館長のつぶやき

～ 『老いるショック!!』を実感 ～

ケーブルテレビ(㈱ジェイコム九州)で放送されている番組に「市民が主役!ふくおかまいCOM」というのがあります。

先日、堅粕校区の取材があり、私と自治協議会の会長が出演し堅粕校区の魅力を紹介しました。

ご覧になった皆さんからは、お褒めの言葉をいただきましたが、自分で視聴するには抵抗があり、しばらく見ることができませんでした。

画面を通して見る自分の姿は、「こんなの自分じゃない!」と思うほど、ぽっちゃりした体型や毛髪が薄くなった頭頂部と、これまで見たことがない自分という物体がそこにありました。

その昔、テレビCMで「レンズは嘘をつきません。」なんてコピーがありました。そのフレーズがぐるぐると頭を回り、現実を直視させられた気がして、まさに『老いるショック!!』でした。

でも、堅粕校区をPRすることには、一定の役割を果たすことができました。

ご興味のある方がいらっしゃいましたら、右のQRコードから読み込んで視聴をお願いします。(YouTube「ふくおかまいCOM」が開きます。)

