



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

！お願い

小学校3年生までのお子様
がご参加の場合、保護者の
同伴をお願いします。
なお、その際は未就学児や
受講生以外のお子様などの
同行はご遠慮ください。

1 木 必要な健康情報を活用できる力 3-9

10:00~11:30
市中央公民館 研修室1・2

健康教育推進研究所所長
江口 泰正

自分や周囲の人々の健康ために必要となる情報やサービスを見つけて活用できる力である「ヘルスリテラシー」が近年注目されています。その大切さについてお話します。

6 火 ふくつ散歩(福間南) 14-4

9:30~12:00
福間南エリア

福間南地域郷づくり推進協議会

福間南エリアで文化財めぐりウォーキングを行います。歴史に触れたり、新しい街並みを見たりしながら、楽しく健康づくりをしましょう。

8 木 災害時の避難所ってどんなところ? ~HUG(避難所運営ゲーム)を体験してみよう~ 13-12

10:00~12:00
市中央公民館 研修室1・2

宮木 裕子

避難者に見立てたカードを使い、架空の避難所運営をシミュレーションします。自ら運営を体験することで、さまざまな課題が見えてきます。この体験を通して、自身の防災対策を振り返ってみましょう。

10 土 NEW! 子どもから大人まで伸びる! 運動能力を高めるカラダの使い方 24-8

10:30~12:00
宮司運動ホール

伊藤 春香

運動能力を高めるために重要な「カラダの使い方」を学びます。正しい動きの理解と実践を通して、日常生活やスポーツに活かせる力を育てます。講師の経験をもとに、一緒に体を動かしながら楽しく学びましょう。

14 水 赤間宿を歩こう 68-8

9:30~12:30
赤間宿(宗像市)

唐津街道赤間宿観光ボランティアガイドの会

唐津街道・赤間宿の歴史と文化について、観光ボランティアガイドの会がご案内します。

15 木 災害時に役立つテクニック 13-10

10:00~11:30
市中央公民館 研修室1・2

大橋 光雄

非常事態に遭遇したときの心構えや、キャンプ・サバイバル知識を駆使した災害時に役立つ技術、非常時に使える料理法などを、経験豊富な講師から直接伝授してもらいましょう。

16 金 秋の草花と昆虫を観察しよう 53-1

10:00~12:00
市中央公民館 研修室1・2、わかたけ広場

環境ネットワーク虹

自然にふれあい親しみながら、福津で見られる草花や昆虫の事を学び、観察してみませんか。

17 土 福津の浜で見つかる貝殻 53-4

10:00~12:00
市中央公民館 研修室1・2

中村 優

福津の海は他の地域の海に比べて貝の種類が多いと言う事をご存知ですか。今回は巻貝の見分け方を実際の貝殻を使ってご紹介いたします。

19 月 超初心者のためのスマホ活用講座 28-14

10:30~15:00
カメラアホール中研修室

置鮎 正則

皆さんの毎日を楽しんでくれるスマートフォンの基本操作や快適・安全に使うための対策を学んでみませんか。またスマートフォンとの上手な付き合い方もお話しします。

21 水 中高年者運動機能リタートレーニング 33-1

10:00~12:00
市中央公民館 リハーサル室

内田 淳一

全身の筋肉をくまなく動かし、筋力アップ、ストレッチング、可動域改善など、若さを取り戻すトレーニングをしましょう。

23 金 カメラステージ図書館の楽しみ ~滞在型図書館でのんびりしましょう~ 59-1

10:30~12:00
カメラステージ図書館、カメラアホール視聴覚室

郷育カレッジ学長
成清 鉄男

子どもの声が聴こえる図書館。のんびり自分の時間が過ごせる図書館。この図書館でさらに何ができるのでしょうか。一緒に探してみましょう。

26 月 カメラステージの歴史資料館を見に行こう 12-25

14:00~15:30
カメラステージ 歴史資料館

市文化財課

旧津屋崎庁舎をリニューアルしてできたカメラステージの歴史資料館。その完成に至るまでの過程や展示されている古代の品々を解説します。また、バックヤードも含め収蔵品の保存管理についても紹介します。

28 水 NEW! 新しくなった福津消防署を見学してみよう 66-3

10:00~11:30
福津消防署

宗像地区消防本部 福津消防署

最新の設備と機能的な設計を備えた消防署を見学してみませんか。今回は住宅防火対策のあり方についてお話します。

29 木 ふくつ散歩(宮司) 14-3

16:00~18:00
宮司エリア

宮司地区郷づくり推進協議会

宮司エリアの史跡を訪ね、松林を歩き、宮地浜に沈む夕日を眺めながら「光の道」へ。宮司地区の自然・歴史・文化を体感しましょう。

30 金 ふくつ散歩(神興) 14-9

9:30~12:00
神興エリア

神興地域郷づくり推進協議会

開扉大祭が行われた長谷寺や、手光波切不動尊古墳、沖ノ島を巡拝する「沖ノ島ごもり」が130年以上続く手光の須賀神社などを訪ねましょう。