



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。

小・中学校 冬休み

**1** 火 沖ノ島が見える  
大峰山を歩こう 12-①⑦

9:30~12:30  
大峰山 定員 25名

大峰山の頂上には日本海軍戦艦記念碑があり、通称「東郷公園」とも呼ばれています。豊かな自然とともに悠久の歴史を感じましょう。  
※健脚向けの講座です。

市観光ボランティアガイド会

**3** 木 自然とひととともに生きるまちへ  
～世界とふくつ自然・風土・ランドスケープ～ 6-②

10:00~11:30  
市中央公民館 研修室1・2 定員 35名

福津の自然・風土の素晴らしさと魅力、環境を育ててゆく方向性について、これまで共同研究を行ってきた北欧の国々をはじめ、世界の街や文化を紹介しながら楽しく考えます。

九州工業大学教授  
伊東 啓太郎

**4** 金 NEW! 体と脳を元気に!  
楽しく続ける介護予防 15-⑨

10:00~11:30  
市中央公民館 研修室1・2 定員 20名

元気に暮らし続けるための介護予防講座です。体操や認知機能トレーニング、生活の工夫を楽しみながら、健康づくりを目指しませんか。

宗寿園ケアスクール

**5** 土 ハサミでつくる  
飛び出すクリスマスカード 28-⑤

10:30~12:30  
市立図書館 研修室1 300円程度 定員 30名

一枚の紙から生まれるペーパークラフトの世界。飛び出す仕掛けの素敵なクリスマスカードを作ってみませんか。  
※カッターナイフを使用しますので、小学校低学年のかたには安全上必ず保護者の同伴をお願いします。

一級建築士  
有座 まさよ

**8** 火 地域の先生が世界へ  
～津屋崎から広がる挑戦のストーリー～ 7-②③

14:00~15:00  
津屋崎中学校 定員 20名

「アルティメット」という競技をご存知ですか。津屋崎中学校で教壇に立つ先生が、アルティメット競技で世界大会に出場。地域で活躍する講師から、挑戦する姿勢や努力を続ける力、世界で学んだことを聞いてみませんか?

津屋崎中学校

**9** 水 NEW! 尿もれ対策  
～今日からできる骨盤底筋体操～ 3-③⑥

10:00~11:00  
市中央公民館 研修室1・2 定員 35名

せきやくしゃみをした時に「あ!」という経験はありませんか? 男女ともに悩むことの多い尿もれに対して、基礎知識やトレーニング方法を作業療法士がお話します。

宗像水光会総合病院リハビリテーション室 作業療法士

**10** 木 NEW! 防災についてカードゲームで  
楽しく語って学ぼう 93-②

10:00~11:30  
市中央公民館 研修室1・2 定員 20名

災害対応から生まれたカードゲームを使っての学習です。被災時など「もしも」の時の、あなたの行動や考え方を知ることができます。語り合う中で、今まで思いもなかった視点や解決法に出会えます。

ふくつ男女共同参画協議会「繪りん」

**12** 土 NEW! オープンで変身! 光陵高校で世界に  
一つだけのキーホルダーを作ろう 128-④

10:00~11:30  
光陵高校 調理室 定員 20名

光陵高校の「今」についてのお話を高校生から聞いたあと、高校生の皆さんと一緒に、プラ板を使って世界に一つだけのオリジナルキーホルダーを作りましょう。

福岡県立光陵高等学校 生徒会

**15** 火 爪を通して心も体も健康に! 3-②⑨

14:00~16:00  
市中央公民館 研修室1・2 200円程度 定員 30名

爪や足のお手入れについて、わかりやすくお伝えします。体験も楽しみながら、毎日を心地よく過ごすヒントが学べる講座です。

福祉ネイリスト兼フットケアリスト  
吉田 雅子

**17** 木 「命を守る収納」  
～防災面からの整理収納～ 124-①

10:00~11:30  
市中央公民館 研修室1・2 定員 30名

昨今、日本だけでなく世界中で自然災害のニュースを多く耳にします。自宅から逃げる時、家の中の避難経路は安全でしょうか? 家の中には二次災害に繋がる要因が見られる事があります。物との付き合い方を再度見直してみませんか。

整理収納アドバイザー  
高橋 美穂



外国人のビザ手続き&中小企業の補助金活用はご相談ください

【外国人の方へ】複雑なビザ申請をプロが丁寧に代行します。  
【事業主の方へ】使える補助金の診断から申請まで伴走します。

相談無料。まずはお気軽にお電話ください!

行政書士林事務所  
行政書士・宅建建物取引士 林正博 (福岡市居住)

電話 : 090-3739-5143  
c-mail : ha-masa0702@ari.bbq.jp

故人様への  
想いとご遺品に  
「真心」こめて

遺品整理・生前整理  
特殊清掃・ゴミ屋敷の清掃  
遺品のお買取り・供養  
不動産売却・解体

御見積無料!

合同会社真心では経験豊富な資格者が、遺品の仕分け・処分・許可業者様に提携して行っております  
買取・供養から不動産売却・解体・相続まで一貫してサポートいたします!

お気軽にお問い合わせください。  
合同会社 真心 (シンシン) 〒811-0204 福岡市東区奈多1丁目12-54-107  
080-7446-3786  
受付時間 8:00~18:00 (営業届出番号)

一般廃棄物の収集運搬・不動態売却・解体は許可業者様に提携して行っております  
取締役兼代表取締役社長 高橋 雅子  
福岡県公安委員会登録番号 第01032410127号