

ふくふくプラザだより

11
月号発行 市民福祉プラザ 住所 〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39
電話 092-731-2932 ファクス 092-731-2934
メール kanri@fukuoka-shakyo.or.jp ホームページ http://www.fukufukuplaza.jp/

☎=電話 ☒=ファクス ✉=メール 🌐=ホームページ

11月の休館日 11月19日(火)

第2回市民福祉講演会
「笑い涙の母娘の日々(そして時々、父も)」

手話通訳・要約筆記あり

認知症の人と介護する家族が、共に支え合い、住み慣れた郷土で安心して暮らし続けるヒントを一緒に探しませんか。

- 日時** 12月11日(水) 14:00~15:30
- 場所** プラザ1階 ふくふくホール
- 講師** ドキュメンタリー映画監督 信友 直子氏
- 参加費** 無料
- 対象** どなたでも
- 定員** 230人 ※応募多数時、抽選

申込期間 11月5日(火)~18日(月)**申込方法**

来館または電話、ファクス、QRコードから「氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号」を記入の上、申込み

申込用
QRコード**申込・問合せ****管理事務室** ☎ 731-2932 ☒ 731-2934第2回終活応援セミナー
「自分らしく生きる」を考えよう!

あなたはこれからの人生をどのように歩みたいですか? 終活に関心がある人も、「まだ早い」と思っている人も、まずは「あなたが大切にしていること」を一緒に考えてみませんか。きっと、あなたらしく生きるためのヒントになるセミナーです。※詳しくは、QRコードを確認

- 日時** 12月12日(木) 13:30~16:00
- 場所** 天神ビル11階 10号会議室(中央区天神2-12-1)
- 講師** ウェルネスサポートLab理事 吉武 ゆかり氏
終活サポートセンター所長 吉田 時成
- 参加費** 無料
- 対象** 終活に関心のある福岡市内在住の人
- 定員** 100人 ※応募多数時、抽選
- 申込期間** 11月1日(金)~25日(月) 詳細用 QRコード
- 申込方法** 電話またはファクス、メール、郵便から「氏名(ふりがな)、年齢、郵便番号・住所、電話番号」を記入の上、申込み

**申込・問合せ****市終活サポートセンター プラザ3階**
☎ 406-0168 ☒ 406-0169
✉ s-seminar@fukuoka-shakyo.or.jp第30回福岡都市圏
障がい者ボウリング大会参加者
募集

初心者から上級者まで参加しやすい大会です。

※詳しくはHP掲載の要綱を確認

- 日時** 令和7年2月15日(土)、16日(日) 10:00~15:30
- 場所** パピオボウル(博多区千代1-15-30)
- 参加費** 1,000円 ※スポーツ傷害保険料、ゲーム代、シューズ代含む
- 申込期間** 11月8日(金)~12月6日(金)
- 申込方法** 来館または郵便、ファクス、メールから所定の申込書に記入の上、申込み
※申込書はHPからダウンロード可

**申込・問合せ****市障がい者スポーツ協会 プラザ3階**
☎ 781-0561 ☒ 781-0565
✉ fukuoka@suporeku-fuku.com
🌐 https://www.suporeku-fuku.com/

福岡市福祉のまちづくり推進大会

住民参加による福祉のまちづくりを進めることを目的として開催します。福祉活動紹介では、「高齢者や障がい者を含むあらゆる人をとり残さない防災」を目指した、「インクルーシブ防災訓練」の取組みを紹介します。

- 内容** ■福祉功労者表彰
■福祉活動紹介「平時の取組みが有事の備えに~インクルーシブ防災訓練~」
- 日時** 11月15日(金)13:00~14:30
- 場所** 福岡市民会館(中央区天神5-1-23)

問合せ**市福祉のまちづくり推進大会事務局(市社協地域福祉係内 プラザ2階)**
☎ 791-6339 ☒ 713-0778

コピーサービス

1階エントランスホールにコピー機を設置し、A3サイズやカラーコピーもできるようになりました。

		A4	A3
白	黒	10円/枚	
フルカラー		50円/枚	80円/枚

問合せ**管理事務室** ☎ 731-2932 ☒ 731-2934



『なにわ介護男子』
宮川 大助、宮川 花子/著
主婦の友社

夫婦漫才で有名な「宮川大助・花子」の花子さんは、多発性骨髄腫の発覚から5年、完治しない病と日々闘っています。花子さんの闘病とそれを支える大助さんの献身的な介護の日々を時には真剣に、時にはユーモアあふれる言葉で綴ります。

問合せ ☎ 731-2946 📠 731-2947

『お家でできる運動・リラクゼーショングッズ』

バランスボールのようなクッションや、仙骨を自然と立ち上げ姿勢を楽に正すクッション、椅子に引っ掛けて背中をマッサージするアイテムなど、日常のストレス解消や健康維持に役立つグッズを多数紹介します。



貼るだけで、簡単にセルフケア
(独自のくさび型突起がコリをやわらげます)



座ったままで足の運動
(前後や左右にゆらゆら動かします)

問合せ ☎ 731-8100 📠 731-5361

ふくふくプラザ情報

11月

※日程・内容等が変更になる場合あり、主催者へ要確認

日時	催事名	内容	場所	対象/料金/申込方法	主催・問合せ
11月9日(土) 14:00~16:00	北朝鮮人権侵害問題 啓発講演会	講演会	1階 ふくふくホール	対 どなたでも 料 無料 申 往復はがき、ホームページ	福岡市人権推進課 〒810-8620 福岡市市民局人権推進課 ※住所不要 ☎ 711-4338 📠 733-5863 HP https://x.gd/iV7Mn

介護講座受講生募集

12月

※11月1日より電話またはファクス、メールから「氏名、電話番号」を記入の上、申込み

申込・問合せ 3階 市介護実習普及センター ☎ 731-8100 📠 731-5361
✉ f_kaigon@fukuwel.or.jp HP https://kaijitu.fukuwel.or.jp/

日時	場所	講座名と内容	定員 各先着受付順
【土曜日コース】 ① 7日 ②21日 11:00~13:00 【木曜日コース】 ③12日 ④26日 10:00~12:00	3階 福祉用具展示場	◆学んで実践!介護講座 家庭での介護を支える知識と、福祉用具を使った負担の少ない介助方法を学びます。 ①③「介護ベッドを正しく使おう」 ②④「滑らせてらくらくベッド上の移動」	【土曜日コース】 15人 【木曜日コース】 20人
① 3日(火) ②11日(水) ③18日(水) 13:30~15:30	5階 502研修室 ※①は3階 交流ひろば	◆どうする!緊急時の対応 急変時や災害時などの緊急時に対する不安を軽減し、いざという時に落ち着いて行動ができるよう、正しい対応について学びます。 ①「急変時に慌てない!~救命講習入門コース~」 ②「災害発生!あなたは どうする?~クロスロードゲーム~」 ③「大切なものを守る!防災への日頃の備え」	35人
10日(火) 10:00~13:00	5階 調理実習室	◆テーマ別料理教室 高齢者に不足しがちな栄養素を考慮した献立、食べやすく、美味しく作るための工夫と調理のポイントを学びます。 「骨に効く骨粗鬆症予防食」 材料費:600円 持参品:エプロン、三角巾、食器用ふきん、手拭きタオル、マスク	20人
14日(土) 14:00~16:00	3階 福祉用具展示場	◆自助具製作教室 肩が上がりにくい時や頭に手が届きにくい時に、髪をとかしやすくする「長柄ヘアブラシ」を製作します。 参加費:250円	10人
20日(金) 13:30~15:30	5階 音楽室	◆介護者のための体と心の健康講座 「歌って笑ってリフレッシュ♪」 心身のリラクゼーションやストレス緩和の効果があるといわれる音楽療法を体験します。	40人