

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 HP=ホームページ

12月の休館日 12月17日(火)、28(土)~1月3日(金)

ファミリー・サポート・センター
提供(両方)会員養成講習会 連続
講座

子育てを応援する「提供会員」と子育てを応援したり応援してもらったりする「両方会員」の養成講習会を実施します。

日時 令和7年1月28日(火)、29日(水)、30日(木)
10:00~15:00 ※30日のみ14:30まで

場所 プラザ6階 601研修室

対象 福岡市内在住で心身ともに健康で自宅で安全に
子どもを預かることができる人

定員 40人 ※先着

申込期間 12月2日(月)~令和7年1月21日(火)

申込方法 電話またはファクス、メールから「氏名、住所、電話
番号、託児の有無」を記入の上、申込み
※託児定員は7人、先着

申込・問合せ

ファミリー・サポート・センター プラザ2階

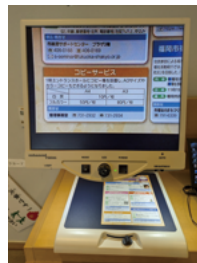
☎ 736-1116 ☎ 713-0778

✉ f-support@fukuoka-shakyo.or.jp

福祉図書・情報室
読書バリアフリーへの取組み プラザ
紹介

だれもが利用しやすい形式で本の内容にアクセスできることを目指し、福祉に関するLLブックや大活字本、さわる絵本などの貸出、対面朗読サービスのほか、読書を支援する道具や機器の設置を行っています。

対面朗読サービスは、利用を希望する日の1週間前までに来館または電話、ファクスで事前に相談ください。

文字を拡大して表示する
「拡大読書器」スキャナーで読み込んだ資料を
読み上げる「音声読み上げ機」文字を拡大し、ラインにより読み取りやすくなる
「カラーバールーペ」

対面朗読サービス

対象 視覚に障がいのある人や文字の認識が困難な人

場所 プラザ2階 福祉図書・情報室

申込・問合せ

福祉図書・情報室 ☎ 731-2946 ☎ 731-2947

第5回 福岡市ボッチャ大会 参加者
募集

全国障害者スポーツ大会の予選を兼ねた大会です。

※詳しくは、HP掲載の要綱を確認

日時 令和7年2月2日(日) 10:00~14:00

場所 福岡市立障がい者スポーツセンター(南区清水1-17-15)

参加費 無料

対象 福岡市内在住または福岡市内の施設、学校等に
入所もしくは通所、通学している肢体障がい者
で、令和6年4月1日時点で中学生以上の障がい
区分に該当する人

定員 20人

申込期間 12月9日(月)~23日(月)

申込方法 来館または郵送、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

HP https://www.suporeku-fuku.com/

今月のロビー展示

■1~26日 障がい者作品展

12月3日~9日は「障がい者週間」。福祉への理解を広めることを目的に、福岡市内の障がい者施設等から募集した絵画や書など約40点を、1階ロビーとレストラン・喫茶に展示します。

■3~10日 人権ポスター・標語展

12月4日~10日は「人権週間」。日常の中で体験した人権尊重や人権問題をテーマに当仁小・中学校の児童・生徒が作成したポスター・標語を展示します。

問合せ

管理事務室 ☎ 731-2932 ☎ 731-2934



『シニアの命と財産を守る 実家の防犯110のコツ』

梅本 正行、桜井 礼子/監修
ナツメ社

最近凶悪化してきている強盗や詐欺といった犯罪から日常生活の中で起こるかもしれない事件・事故まで、その実態を体験談も交えながら解説し、あなたやあなたの大切な人の命と財産を守るために知っておきたい「防犯のコツ」を分かりやすく紹介します。

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

12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
12月7日(土) 10:00~12:00	あまやどりの会 (若年性認知症のひとと 介護家族の会)	つどい	2階 201会議室	☑どなたでも ☑無料 ☑直接来館・電話受付	認知症のひとと家族の会 ☎ 771-8595 (火・金10:30~15:30のみ)
12月11日(水) 13:00~15:00	12月介護のつどい		6階 601研修室		

介護講座受講生募集

令和7年1月

※12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 🌐 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 4日 ②18日 11:00~13:00 【木曜日コース】 ③ 9日 ④23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「入浴用具の選び方と活用法」 ②④「安全な入浴の方法」	【土曜日コース】 15人 【木曜日コース】 20人
①15日(水) ②22日(水) 13:30~15:30	6階 601研修室	◆人生100年時代の老い支度 安心した老後を過ごすために、今から備えておきたい知識を学びます。 ①「ポジティブ・エイジング~「老化」を「老華」に~」 ②「備えて安心!ひとり暮らしの終活のすすめ」	50人
11日(土) 14:00~16:00	3階 福祉用具展示場	◆自助具製作教室 手の力が弱い人も持ちやすくなるゴムホースを使った「太柄スプーンや太柄ペン」を製作します。 参加費:200円	10人
24日(金) 13:30~15:30	6階 601研修室	◆介護者のための体と心の健康講座 健康な体と心で、いつまでも元気に過ごすために役立つ知識を学びます。 「マインドフルネス~心のセルフケア~」	40人
29日(水) 14:00~16:00	5階 502研修室	◆人生の最終段階の暮らし方について考える 人生の最終段階において自分の大切な人が自分らしく人生を全うできるよう、家族として知っておきたい情報や状態の変化への対処法、心構えなどについて学びます。	45人
31日(金) 14:00~16:00	5階 軽運動室	◆ちょいトレで頭も体も元気になろう いつまでも元気に過ごせる体づくりのために、家庭で簡単にできて楽しく続けられ、ちょっと空いた時間に取り入れやすい運動を体験します。	20人