

【10月】小倉北区市民センター講座案内

市民センター	講座名	日にち	時間	定員	講師	内容	受付開始日
寿山	「寿山DEわくどき」 ひまわりタイチー＆健康体操①	10/2 (金)	10:00～ 11:45	15	日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員 杉岡 民代	ひまわりタイチーの前半及び体力づくり の基礎を学びます。	9/1 (火)
南小倉	「暮らしエンジョイ講座」 やってみよう！ひまわり太極拳	10/2 (金)	13:30～ 15:30	20	ひまわりタイチー認定指導員	ストレッチやつま先を上げる動きなどを 中心に、全身の筋力アップや介護予防に 役立てましょう。	随時
泉台	土曜午後の至福のひととき 「大人時間のたのしみ方」講座 御朱印と参拝方法から学ぶ歴史講座①	10/3 (土)	14:00～ 16:00	15	西日本国史文化研究所 所長 菊池 満	御朱印の魅力を通して神様、神社の歴史 を学びます。	9/1 (火)
小倉中央	「来てっちゃ中央！～あそびにおいでよ チュチュタウン！ミニプログラム～」 ぺったん！手形・足形遊び	10/6 (火)	10:00～ 11:00	未就園児 親子10 組	小倉中央市民センター 子育てサポーター 鶴田ひとみ	手形・足形を通して、お子さんの成長を感じ ましょう。	9/1 (火)
足立	「あだち みんなのまなびば」 くすりのセミナー	10/8 (木)	13:30～ 14:30	40	角田調剤薬局 角田 猛	地域の薬剤師が講師となって、身近なく すりのお話をします。	随時
到津	「みんなまつまれ！ひよこぐみ」 おまつりごっこ	10/8 (木)	10:50～ 11:50	親子 15組	到津校区子育て支援部会 部会長 山下 由香里	世代を越えてつながり、地域に支えられ た子育てを実感します。 (到津児童館にて)	9/9 (水)
三郎丸	「みんなで自分磨き講座Ⅱ」 小倉の郷土料理「糠炊き」の 魅力を知ろう！	10/8 (木)	10:00～ 12:30	20	北九州小倉・糠床糠炊き研究会 会長 木村 洋	糠の食文化の解説や速醸床の実演などを 通して、糠床や糠炊きの魅力について学 びます。 材料費:100円	9/1 (火)
中井	「なかいさくらカレッジPART2」 松本清張記念館へ行こう ～知られざる松本清張の世界～	10/8 (木)	10:00～ 11:30	20	松本清張記念館 館長 古賀 厚志	清張の代表作やテーマを知り、日本の戦 後社会への理解を深めます。 現地集合・現地解散	9/10 (木)
日明	「北九州の魅力！深く知る講座 ～大人の遠足～」 星空の世界へようこそ	10/8 (木)	14:00～ 16:00	25	スペースLABO	西日本最大級のプラネタリウムで満天の 星空を体感します。 交通費・実費 保険料:50円	随時
寿山	「寿山DEわくどき」 ひまわりタイチー＆健康体操②	10/9 (金)	10:00～ 11:45	15	日本スポーツ協会 公認スポーツ指導員 杉岡 民代	ひまわりタイチーの後半を学びます。	9/1(火)
泉台	土曜午後の至福のひととき 「大人時間のたのしみ方」講座 御朱印と参拝方法から学ぶ歴史講座②	10/10 (土)	14:00～ 16:00	15	西日本国史文化研究所 所長 菊池 満	神社と寺院の違いをふまえながら参拝方 法を学び、日本文化の淵源に触れます。	9/1(火)
清水	「人権コンサート」 窓ぎわのトットちゃん	10/10 (土)	10:30～ 11:30	25	朗読 金野 実加枝 ピアノ 内川 和子	ご存じ「窓ぎわのトットちゃん」。朗読とピ アノの弾き語りで楽しめます。	9/1 (火)
小倉中央	「来てっちゃ中央！ ～いきいきセカンドライフ～」 はじめてのAI講座	10/13 (火)	10:00～ 12:00	20	(一社)北九州シニア応援団 米津 勲	毎日の生活に役立つAIの便利な使い 方を紹介してもらいます。 資料代:100円	9/1 (火)
今町	「シュフカUP わくわく！」 しずく型ポンポン付き コースター作り	10/16 (金)	13:00～ 15:00	10	手作り作家 伊藤 美喜子	かわいいサクランボ柄の布を使ってコー スターを作ります。裁縫道具を持ってきた ください。 材料費 500円	9/28 (月)
貴船	「ステキな生き方教室」 ニュースポーツ モルック	10/20 (火)	10:30～ 12:00	30	スポーツインストラクター 濱田 美佐	木製の棒を投げてピンを倒す、簡単なが らも奥深いゲーム「モルック」を体験しま す。	10/1 (木)
小倉中央	「来てっちゃ中央！ ～いきいきセカンドライフ～」 昭和のうたごえ喫茶	10/20 (火)	10:00～ 12:00	20	(一社)北九州シニア応援団 米津 勲	懐かしの昭和歌謡で心身をリフレッシュ、 楽しい時間をすごしましょう。 資料代:100円	9/1 (火)
南小倉	「暮らしエンジョイ講座」 パーソナルカラーを知ろう	10/20 (火)	10:00～ 11:30	20	美容アドバイザー 森田 ゆり	自分に似合う色を知って、ファッションに 活かしましょう。	10/1 (木)
中島	「ときめき講座」 手作りお菓子でティータイム	10/21 (水)	10:00～ 12:00	15	お菓子研究家 松添 由香	みんなで楽しくフィナンシェ作りに挑戦し ましょう。 材料費:600円	9/24 (木)
足原	「午前10時のサロンあしはら」 排泄トラブル尿漏れ講座	10/22 (木)	10:00～ 12:00	60	九州栄養福祉大学 准教授 中藤 佳絵	加齢や体の変化に伴う排泄のメカニズム を理解し、尿漏れ改善方法を身に付けま す。	10/1 (木)
北小倉	「人情下町・北小倉塾みんなde健康」 秋の社会見学～オーブントップバスに乗っ て若松に行こう～	10/23 (金)	13:00～ 14:30	15	北小倉市民センター 館長 原田 弘恵	若戸大橋、北九州の工業地域の他、国内 最大規模を誇る風力発電装置の巨大な風 車をバスの車内から見学します。 運賃:2,500円 保険料:100円	10/1 (木)
足立	「あだち みんなのまなびば」 地域住民向け介護体験講座 「誰でもできるらくらく介護」	10/26 (月)	13:30～ 15:30	30	公益社団法人 福岡県介護福祉士会	3班に分かれ、車イスの介助や衣服の着脱 についてなど、介護体験をします。	随時
泉台	「歯科たま講座」 今こそチェック！お口の健康	10/27 (火)	10:00～ 12:00	20	公立学校法人九州歯科大学 教授 船原 まどか 口腔保健学科学生	高齢者の口腔機能低下の問題を知り、自 身の口腔機能の現状を把握します。	9/1 (火)
今町	「今町カラフルぼけっと」 映画のまち 北九州フィルム・コミッション	10/29 (木)	10:00～ 11:30	30	北九州フィルム・コミッション 担当係長 中村 大	「北九州フィルム・コミッションの取り組 み」について、スクリーンを通じてまちの 良さを学びます。	10/1 (木)