

【11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
日 明	「多文化共生の地域づくり」 外国人と話そう！日本語でOK！①	11/1 (日)	10:00～ 12:00	20	北九州市国際交流協会 矢野 花織	外国人に伝わりやすい日本語を学びます。 また、実際に外国人と交流します。	随時
南小倉	「暮らしエンジョイ講座」 家をすっきり片付けながら、人生 100年時代の暮らしを考えませんか	11/2 (月)	10:00～ 11:30	20	科学技術コミュニケーション 研究所 代表 泉 優佳理	「モノの整理は心の整理」 具体的な片付け・処分方法を知り、最初の 一歩を踏み出しましょう。	10/1 (木)
霧 丘	「まだまだ青春霧丘」 小倉城歴史探訪講座	11/3 (火・祝)	10:00～ 11:00	40	北九州市立自然史・歴史博物館 歴史課学芸員 守友 隆	小倉城の城門跡・石垣・堀などを、学芸員の 解説を聞きながら巡る歴史探訪です。(虎 ノ門前集合・現地解散) 保険料 100円	9/14 (月)
井 堀	「気づく、繋がる、広がる人権講座」 人権コンサート	11/7 (土)	14:30～ 16:30	50	the OK band 大庭 正美ほか	バンドによる迫力ある生演奏と歌を楽しみ ながら、人権について考えてみませんか？ 《開場14:30 開演15:00》	随時 受付中
到 津	「みんなまつまれ！ひよこぐみ」 センターのそよ風まつりで遊ぼう	11/7 (土)	10:00～ 14:00	親子 15組	到津校区区子育て支援部会 部会長 山下 由香里	リトミック・英語で遊ぼうほか、センター行 事に触れましょう。	
今 町	「シュフ力UP わくわく！」 癒しのテラリウム作り	11/7 (土)	10:00～ 12:00	10	白野江植物公園 植栽担当 梶山 眞未	ガラスの容器に植物や苔などを使い、かわ い庭園を造ります。 材料費 1,000円	10/19 (月)
南小倉	「暮らしエンジョイ講座」 ミニ盆栽を楽しむ	11/7 (土)	10:00～ 12:00	12	サツキ愛好家 廣場 唯夫	4号鉢にサツキを植えます。 エプロン・軍手・はさみ持参 材料費 800円	10/1 (木)
寿 山	「人権文化のかおるまちづくり」 音楽世界旅行パートⅡ	11/8 (日)	10:00～ 11:30	50	ミュージッククリエイター 原田 祐児	人権に関する話を聞いたのち、世界の音楽 を鑑賞します。	9/29 (火)
泉 台	「歯科たま講座」 びったり狙え！ リップコントロールゲーム！	11/10 (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	「口唇閉鎖力向上ゲーム」を通して、その機 能と役割を具体的に知ります。	9/1 (火)
日 明	「北九州の魅力！深く知る講座 ～大人の遠足～」 門司港レトロの街並み散策	11/10 (火)	10:30～ 11:45	20	観光案内ボランティアガイド	歴史的な建造物などをガイドに案内してい ただきます。 交通費：実費 保険料：50円	随時
貴 船	「ステキな生き方教室」 美味しい減塩生活	11/12 (木)	10:30～ 11:30	20	小倉リハビリテーション病院 栄養士 横尾 麻依子	美味しく楽しく続けられる減塩のコツを栄 養士から学びます。	10/1 (木)
南 丘	「ほたるんラボ」 恭子さん秘伝の五目おこわを作ろう	11/12 (木)	10:00～ 12:30	12	南丘校区の料理名人 中橋 恭子	ダシにこだわった「五目おこわ」の作り方を 学びます。 材料・保険代等：550円	10/2 (金)
泉 台	「歯科たま講座」 めざせ！舌美人～気づかないうちに 進む「舌の衰え」を今から予防～	11/17 (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	「舌の力と巧緻性向上ゲーム」を通して、そ の機能の維持と向上に意欲を持ちます。	9/1(火)
北小倉	「人情下町北小倉塾みんなde健康」 免疫力アップ 薬膳料理	11/17 (火)	10:00～ 12:30	16	国際薬膳調理師フードコーディネーター 北村 眞知子	冬に向けて免疫力アップで体力をつけま しょう。調理後、皆さんで楽しく食事をしま す。 材料代：800円	10/1 (木)
南 丘	「こぐまの塾」 スマホで健康予防	11/18 (水)	10:00～ 12:00	30	ソフトバンク(株) 龍野 仁美	スマートフォンを使った健康予防方法を学 び、フレイルを予防しましょう！	10/2 (金)
霧 丘	「まだまだ青春霧丘」 青春イスヨガ体験	11/20 (金)	13:30～ 15:00	15	ヨガ講師 由元 未来子	腰や膝に不安がある方も安心してできる、 椅子に座ったままでできるヨガ体験です。	9/14 (月)
貴 船	「きふねセミナー」 茶道～一服のお茶から学ぶ おもてなしの心～	11/21 (土)	10:00～ 11:00	10	茶道家 宮武 栄子	茶道の歴史やお茶のいただき方、お点前の 見学・体験を通して和の文化を学びます。 茶・菓子代：600円	10/1 (木)
富 野	「とみのカレッジ」 オープン料理	11/24 (火)	10:30～ 13:00	20	西部ガス(株) 専任講師	バリエーション豊富なオープン料理を作り ながら、楽しくプロの技を学びます。 材料費：500円	10/26 (月)
三郎丸	「みんなで自分磨き講座Ⅱ」 糖尿病について知ろう！	11/25 (水)	10:00～ 11:30	40	小倉第一病院副院長・糖尿病内 科部長 藤本 良士	糖尿病予防のための生活習慣の見直しや、 対応の仕方についての知識・情報を学びま す。	10/1 (木)
足 原	「午前10時のサロンあしはら」 介護とお金のお話	11/26 (木)	10:00～ 12:00	60	アクサ生命保険(株) シニアフィナンシャルプラン アドバイザー 河原 源多朗	介護保険制度や公的サービスの仕組みを 学び、正しい知識を身に付ける。	11/2 (月)
今 町	「今町カラフルぼけっと」 門司港の歴史を学びに行ってみよう	11/26 (木)	10:00～ 14:00	10	門司港レトロ 観光ボランティア 内山 昌子	門司港の変遷について歴史的な場所を学 びに行きます。観光ボランティア内山さん ならではのお話が聞けます。歩きやすい服 装でご参加ください。食事は各自でお願い します。 門司港駅 10:00集合・14:00解散 受付締切 11/18(水) ※定員になり次第締切 保険料 100円	11/2 (月)
清 水	「耳から幸せ♪」講座 うたごえ広場	11/26 (木)	10:30～ 11:30	20	ギター奏者 波多野 哲哉	昭和の歌、そのエピソードを交えながら楽 しむコンサートです。自由に口ずさみましょ う。	10/13 (月)
中 島	「ときめき講座」 お茶をゆっくり楽しみませんか？	11/27 (金)	10:00～ 12:00	20	茶道 古市古流 佐々木 和古	茶道の歴史や作法などを楽しく学びます。 椅子に座っての茶道体験もできます。 材料費：800円	10/26 (月)
桜 丘	「桜うるおい塾Ⅱ」 フレイル予防 健康ウォーキング	11/28 (土)	9:00～ 12:30	30	桜丘健康づくり部会長 松永 博司	自分のペースで低下した体力を取り戻しま しょう。足立紅葉谷を歩きます。	11/10 (火)