対＝対象　定＝定員、定数　料＝料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料（参加無料）　開＝開所時間　休＝休所日　申＝申し込み　問＝問い合わせ
共通＝共通の内容　手＝手話通訳　要＝要約筆記　担＝市の担当課　F＝FAX　ネット＝ネット窓口（電子申請）…インターネットで申し込みができます　北九州市　ネット窓口　検索

門司勤労青少年ホームの講座

❶英語でコミュニケーション 実用編　9月3日～11月26日のおおむね毎週月曜日（全10回）10時30分～12時。料4500円（35歳以下は3000円）。

❷パソコン講座　▶知って得する「アクセス入門」＝9月6日～10月11日の毎週木曜日（全6回）。料3700円（35歳以下は2800円）　▶エクセル・エキスパート養成＝9月7日～12月21日のおおむね毎週金曜日（全15回）。料9250円（35歳以下は7000円）。❷の共通19～21時。

共通対15歳以上（学生は除く）。定各講座10人。申電話で8月16日までに門司勤労青少年ホーム（門司区清滝三丁目、☎331・7177）へ。ネットも可。

韓国ぶらり旅 ハングルのススメ

9月4日～10月16日の毎週火曜日（全7回）18時30分～20時、九州国際大学地域連携センター（黒崎駅西側、コムシティ2階）で。定30人。料4000円。申8月21日まで。詳細は九州国際大学地域連携センター☎631・2203へ。担八幡西生涯学習総合センター☎641・9360。

周望学舎の講座

❶シニアカレッジ　大学教授による講座や大学生との交流など。9月5日～11月14日のおおむね毎週水曜日（全10回）13～16時10分、九州栄養福祉大学・東筑紫短期大学小倉北区キャンパス（小倉北区下到津五丁目）などで。対55歳以上。定60人。料5000円。

❷パソコン講座「検定問題で腕試し！MOSエクセル」　9月6日～12月13日のおおむね毎週木曜日（全10回）9時50分～15時、周望学舎で。対文字入力とマウス操作のできる55歳以上。定24人。料2万円（別にテキスト代が必要）。

❸1日体験講座　「学びからの実践～寄付・募金・ボランティア」と「ヨガを通して健やかな毎日を」。9月8日(土)9時30分～15時、周望学舎で。対55歳以上。定24人。

共通申はがき（1人だけ）に基本事項を書いて❶は8月17日、❷❸は24日までに周望学舎（〒803-0852小倉北区新高田二丁目29-1、☎591・2626）へ。

働く女性のためのステップアップ講座

9月8日(土)・29日(土)、10月13日(土)（全3回）の10～17時、ムーブで。対おおむね20～49歳の働いている女性。定30人。料6000円。託児（有料）は問を。申はがき（1人だけ）に基本事項と応募動機、託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて8月21日までに同施設（〒803-0814小倉北区大手町11-4、☎288・6262）へ。ネットも可。

英語で語る自分の国 フランス

本市在住の外国人が自国の文化などについて語ります。9月9日(日)11～12時30分、北九州国際交流協会（黒崎駅西側、コムシティ3階）で。定先着60人。料500円。申8月3日から同協会☎643・6464へ。

北九州芸術劇場の講座

❶康本雅子ダンスワークショップ　いずれも9月9日(日)。▶親子向け＝13～14時。対2～6歳と保護者。定15組。料1組500円　▶一般向け＝15～16時30分。定30人程度。料500円。

❷井手茂太ワークショップ＆ショーイング　9月13日(木)～16日(日)（全4回）。対ダンス経験のある18歳以上。定20人程度。料5000円。時間は問を。

共通北九州芸術劇場（リバーウォーク北九州6階）で。申❶は8月25日、❷は31日まで。詳細は同施設☎562・2620へ。

読書ボランティア 子ども向けブックトーク講座

9月13日(木)、10月11日(木)・25日(木)（全3回）の14～16時、生涯学習総合センター（小倉北区大門一丁目）で。対20歳以上。定20人。申往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて8月14日までに中央図書館奉仕課（〒803-0813小倉北区城内4-1、☎571・1481）へ。

講座「木屋瀬 時代（とき）の散歩道」

長崎街道に関する講義や徒歩での木屋瀬宿周辺の街並み見学など。9月14日～10月12日の毎週金曜日（全5回）のおおむね10～12時、長崎街道木屋瀬宿記念館こやのせ座（八幡西区木屋瀬三丁目）で。定先着45人。申8月7日から同施設☎619・1149へ。

声と話し方でプラスに変わるコミュニケーション術

10月3日(水)・17日(水)・31日(水)（全3回）の10～12時30分、レディスやはた（八幡東区尾倉二丁目）で。定先着15人。料1000円。託児（有料）は問を。申8月4日から同施設☎661・1122へ。

きたきゅう体操

転倒予防などに役立つ運動を行います。10月10日～11月28日の毎週水曜日（全8回）14～15時30分、門司生涯学習センター（門司区栄町）で。対運動を行うのに健康上問題のない65歳以上。定30人。申往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて8月15日までに福祉用具プラザ北九州（〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8721）へ。

だれでもかんたん足もみ健康講座

9月13日(木)・20日(木)・27日(木)（全3回）の13～15時、北九州パレス（小倉北区井堀五丁目）で。定先着10人。料2000円。申8月3日から同施設☎651・4600へ。

講演会

歴史講演会「蒙古襲来」

講師はくまもと文学・歴史館館長の服部英雄さん。8月18日(土)13時30分～15時30分、レインボープラザ（八幡東区中央二丁目）で。対小学生以下は保護者の参加が必要。料500円。問いのちのたび博物館☎681・1011へ。

年長者の祭典

長寿者の表彰や落語家・三遊亭好楽さんの講演など。9月3日(月)14～16時、北九州芸術劇場（リバーウォーク北九州6階）で。定800人。申往復はがき（4人まで）に基本事項を書いて8月17日までに〒803-8501保健福祉局長寿社会対策課（☎582・2407）へ。

おとこのライフセミナー 講演会

▲鈴木おさむさん

放送作家・鈴木おさむさんによる講演「楽しい家族になるために、男性にできること!!」。9月15日(土)13時30分～15時、ムーブ（小倉北区大手町）で。定500人。託児（有料）は問を。申8月27日までに同施設☎288・6262へ。ネットも可。

市民公開講座「健康寿命を延ばすために（整形外科）」

講師は市立医療センター・泉貞有整形外科部長。9月22日(土)14～16時、商工貿易会館（小倉北区古船場町）で。手を希望する人は8月31日までに問を。問市立医療センター事務局管理課☎541・1831、F533・8693へ。

スポーツ

体育施設の個人利用日

穴生ドーム（八幡西区鉄竜一丁目、☎645・6691）　8月1日(水)～7日(火)・13日(月)～17日(金)・19日(日)～24日(金)・27日(月)～31日(金)。

総合体育館（八幡東区八王寺町、☎652・4001）　8月8日(水)～10日(金)、13日(月)～16日(木)。

共通9～21時（一部利用できない時間帯あり）。料使用料が必要。利用可能な種目・時間は問を。

真夏を走ろう！ミズノランニングクリニック

8月12日(日)9～12時30分、ミクニワールドスタジアム北九州（小倉駅北側）で。対フルマラソン出場を目指す18歳以上。定先着30人。料1000円（お土産付き）。申8月3日から同施設☎521・2020へ。

パドルテニス選手権

8月12日(日)9～17時、的場池体育館（八幡西区的場町）で。対中学生以上。定先着70人。料300円。申8月6日から北九州市レクリエーション協会☎921・2801へ。

「ギラヴァンツ北九州」ホームゲーム観戦に親子を招待

サッカーJ3公式戦「ギラヴァンツ北九州 対 AC長野パルセイロ」の観戦に親子を招待します。8月25日(土)18時から、ミクニワールドスタジアム北九州（小倉駅北側）で。対中学生以下と保護者（1組5人以内。保護者は2人まで）。子どもの人数を上回る保護者の参加は不可。定250人。申往復はがき（1組だけ）に基本事項を書いて8月13日までに〒803-8501市民文化スポーツ局スポーツ振興課（☎582・2395）へ。

障害者のための水泳教室

❶入門水泳教室　▶児童の部＝9月1日～10月20日の毎週土曜日（全8回）11～12時。対各種障害者手帳を持つ4～17歳　▶大人の部＝9月6日～10月25日の毎週木曜日（全8回）18時30分～19時30分。対各種障害者手帳を持つ18歳以上。❶の共通障害者スポーツセンター（小倉北区三郎丸三丁目）で。

❷巡回水泳教室　9月8日～10月27日の毎週土曜日（全8回）10時30分～11時30分、若松体育館プール（若松区古前一丁目）で。対各種障害者手帳を持ち、講師の指示を理解できる小学生以上。

共通定各教室各部10人。申8月20日まで。詳細は障害者スポーツセンター☎922・0026、F922・0041へ。

体育協会のスポーツ・健康教室

いずれもおおむね9月～来年1月（全5～12回）。▶月曜日＝レディースソフトエアロビクス〈朝〉、男女フィットネス〈夜〉、初心者のためのバドミントン〈夜〉、卓球〈夜〉、トランポリン〈夜〉、親子トランポリン〈夜〉　▶火曜日＝のんびり健康教室〈朝〉、初心者ソフトテニス〈朝〉、レディーステニス〈朝〉、シニアリフレッシュ教室〈昼〉、ボウリング〈夜〉　▶水曜日＝シルバーすこやか健康教室〈昼〉、初心者フェンシング〈夜〉　▶木曜日＝レディースエアロビクス〈朝〉、ボウリング〈朝・昼〉　▶金曜日＝レディーステニス〈朝〉　▶土曜日＝ジュニアソフトテニス〈朝・昼〉。共通定各教室10～100人。料1000円～7500円。時間・場所など詳細は問を。申往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて8月15日までに北九州市体育協会（〒805-0011八幡東区八王寺町4-1、☎652・5007）へ。

市民体育祭

❶カヌー大会　講習会と競技会あり。9月2日(日)9～12時、勝山公園大芝生広場横水上ステージ周辺（市役所南側）で。対中学生以上。定先着40人。料500円。

❷社会人ソフトボール500歳大会　9月2日(日)、※10月21日(日)の8～18時、桃園球場・桃園運動場（八幡東区桃園四丁目）で。対平均年齢33.3歳以上（1チーム15人以内）。料1チーム6000円。抽選会（8月25日(土)。※は10月13日(土)）への出席が必要。

共通申❶は電話で8月3日から、❷は8月22日（※は10月10日）まで。詳細は市民文化スポーツ局スポーツ振興課☎582・2395へ。