

視覚障害者生活教室「イスでできる簡単健康体操講座」

1月12日(日)10～12時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。視覚に障害のある人。定先着15人。申12月18日から点字図書館 ☎645・1210へ。

母子・父子福祉センターの講座

①**介護事務検定講座** 1月14日～2月18日のおおむね毎週火・金曜日(全10回)18時20分～20時20分。ひとり親家庭の親か寡婦。定20人。料教材費6500円(別に検定料が必要)。検定は2月23日(祝)。託児(無料)は☑を。

②**親と子のふれあい講座「親子折り紙教室」** おひな様や節句の飾りを作ります。1月26日(日)14～16時。ひとり親家庭の親と小学生以上。定10家族。

共通申はがき(①は1人、②は1家族だけ)に基本事項と①の託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて12月25日までに母子・父子福祉センター(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎871・3224)へ。

再就職のための面接マナー講座

1月15日(水)13～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。定先着15人。申1月6日からキャリアカウンセリングコーナー ☎882・6260へ。

はじめてのエクセル講座

1月17日～2月21日の毎週金曜日(全6回)9時50分～15時、周望学舎で。定55歳以上。定15人。料1万2000円(別にテキスト代が必要)。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて12月26日までに同施設(〒803-0852小倉北区新高田二丁目29-1、☎591・2626)へ。

穴生学舎の講座

①**1日体験講座** 料理講座と講話「くきのうみの移り変わり」と地域の発展」。1月18日(土)9時30分～15時。定年長者研修大学校で研修を受講したことがない55歳以上。定先着40人。

②**パソコン講座「LINE入門」** 1月20日～2月17日の毎週月曜日(全5回)10～12時。定55歳以上。定24人。料5000円(別にテキスト代が必要)。スマートフォンかタブレット端末が必要。



③**公開講座** 史学博士・廣崎篤夫さんによる講話「戦国争乱の北九州・戦国無惨岩屋城玉砕「誠忠の戦国武将・立花宗茂と高橋紹運」」。2月1日(土)13～15時。定先着150人。

共通申①③は12月17日から穴生学舎 ☎645・6688へ。②は、はがき(1人だけ)に基本事項を書いて12月31日までに同施設(〒806-0058八幡西区鉄竜一丁目5-1)へ。

北九州パレスの講座

①**ズバツと解決! あなたのための経営指南** 1月18日(土)・25日(土)、2月1日(土)(全3回)の10～12時。定先着20人。料3500円(34歳以下は3000円)。

②**かんたん足もみ健康講座** 1月21日(火)・28日(火)、2月4日(火)(全3回)の13～15時。定先着10人。料2000円。

③**速読講座** ▶入門講座=1月25日(土)▶※初級講座=2月22日(土)。③の共通13～17時。定中学生以上(※は入門講座を受講した人)。定先着各20人。料2500円(34歳以下は2000円)。

共通申電話で12月17日から北九州パレス(小倉北区井堀五丁目、☎651・4600)へ。

ムーブの講座

①**女性の健康講座** 助産師による講話「見つめよう、大切にしよう自分の体～母から娘へ伝えたいこと、自立への一歩」。1月18日(土)14～15時30分。定女性。定先着20人。託児(有料)は☑を。

②**軽やかに生きる自分マネジメント術** 1月24日(金)19～20時30分。定女性。定先着20人。

③**パパ&ママのための夫婦会議の体験講座** 仕事と家庭の両立や育児などについて夫婦で会議をします。1月26日(日)13～15時30分。定子育て中か子育て前の夫婦。定12組。託児(有料)は☑を。

④**父と子の料理教室** ケーキ寿司やクッキーなどを作ります。2月8日(土)10～13時30分。定4歳～小学4年生と男性の保護者。定12組。料1000円(子どもは1人600円)。託児(有料)は☑を。

共通申①②は12月18日から、③は1月14日までにムーブ ☎288・6262へ。④は、はがき(1組だけ)に基本事項と食品アレルギーの有無・食品名、託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて1月10日までに同施設(〒803-0814小倉北区大手町11-4)へ。③④はネットも可。

東部障害者福祉会館の講座

①**クラフト作り教室** バッグを作ります。1月19日(日)・26日(日)(全2回)の10～12時。定障害のある人。定10人。料1000円。

②**オストメイトケア講習会** 1月26日(日)13～15時。定オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)と家族。定先着60人。

共通申電話で②は12月18日から、①は1月8日までに東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階、☎883・5550)へ。①の聴覚障害者は☎883・5551も可(基本事項と☎・要など介助必要の有無を記入)。

北九州ひとみらいプレイスの「気ままにセミナー」

テーマは「門司港から『SDGs』を広めよう!～着物生地のリユースから源氏屋の挑戦」。1月20日(月)18時30分～20時、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅

西側、コムシティ内)で。定15歳以上(中学生は除く)。定先着30人。申12月17日から同施設 ☎641・9360へ。

実践リンパケア教室

▶午前の部=1月21日(火)・28日(火)の11～12時30分 ▶午後の部=1月24日(金)・31日(金)の19～20時30分。共通全2回。浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)で。定18歳以上の女性。定各部10人。料各部2800円。申1月20日まで。詳細は同施設 ☎883・5501へ。

レディスもじの講座

ファイナンシャルプランナー入門講座 1月21日～3月17日のおおむね毎週火曜日(全7回)18時30分～20時30分。定学生は除く。定先着15人。料1500円。
骨盤調整ストレッチ 2月5日～3月18日の隔週水曜日(全4回)10～12時。定女性。定先着10人。料5200円。



共通託児(有料)は☑を。申電話で12月18日からレディスもじ(門司区下馬寄、☎371・4649)へ。

マイテック・センターの講座

Windows10入門 1月22日～2月12日の毎週水曜日(全4回)13時30分～16時30分。定キーボード・マウス操作ができる人。料1万5000円。

フォトショップ・イラストレーター(応用) 2月1日～3月28日のおおむね毎週土曜日(全8回)9時30分～12時30分。定フォトショップ・イラストレーターの基礎を受講した人。料3万円。1ソフトだけの受講も可(料1万5000円)。

エクセル マクロ・VBA基礎 2月2日～3月29日のおおむね毎週日曜日(全8回)13時30分～16時30分。定エクセルの基本操作ができる人。料3万円。

共通定先着各講座20人。申電話で12月17日からマイテック・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目、☎651・3775)へ。

生涯学習総合センターの講座

①**大学連携リレー講座** テーマは「『生きがい』再発見、これからの人生～中高年よ、大志を抱け」。1月24日～2月21日の毎週金曜日13時30分～15時30分、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。料1000円。

②**生涯を健康に過ごすには?** 1月31日～2月28日の毎週金曜日15～17時、産業医科大学(八幡西区医生ヶ丘)で。料3000円。

共通全5回。定各30人。申①は1月10日、②は17日まで。詳細は生涯学習総合センター ☎571・2735へ。ネットも可。

施設の催し

漫画ミュージアム

☎512・5077

〒802-0001小倉北区浅野二丁目14-5、あるあるCity5・6階 開11～19時(入館は閉館の30分前まで) 休火曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)、12月31日～1月3日 ※12月24日、1月7日は開館

①**オリジナル豆本作りワークショップ** 豆本「北九州マンガ散歩」を作ります。12月21日(土)・28日(土)、1月11日(土)の13～15時。料400円(別に入館料が必要)。

②**日韓若手漫画家トーク&作画実演** 釜山を描いた漫画を競作した日韓の作家たちが出演。12月22日(日)14～16時。定先着30人。料18歳以上(高校生は除く)は、企画展「北九州国際漫画祭」の入場料が必要。

③**漫画スクール** ▶漫画描き初め=1月4日(土) ▶※簡単なお話の作り方=1月19日(日)。定先着20人。③の共通13～16時。定小学3年生以上。料入館料が必要。

共通申②と③の※は必要。電話で18日から同施設へ。

子育てふれあい交流プラザ

☎522・4150

〒802-0001小倉北区浅野三丁目8-1、AIMビル3階 開10～18時 休第1・3火曜日、12月31日～1月1日

①**元気のもりのクリスマスコンサート** 12月25日(水)13～13時30分、14時30分～15時。定未就学児と保護者。料プレイゾーン入場料が必要。

②**親子3B体操** ボールなどの用具を使い、音楽に合わせて体操します。いずれも1月6日(月)。▶Aコース=11～11時30分。定2歳以下(よちよち歩き)と保護者 ▶Bコース=13～13時30分。定1歳以下(ハイハイ)と保護者。②の共通定先着各コース15組。

③**ママと赤ちゃんのリズム体操** タオルなどを使い、音楽に合わせて体操します。1月14日(火)11～11時40分。定よちよち歩きまで(おおむね1歳)の乳幼児と保護者。定先着15組。

④**幼児食教室** 講話やおやつ調理法など。1月14日(火)13～13時40分。定1・2歳児と保護者。定先着10組。

共通申②③④は必要。電話で12月18日から同施設へ。

平尾台自然の郷

☎452・2715

〒803-0180小倉南区平尾台一丁目1-1 開10～16時 休火曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休園)、12月29日～1月3日

①**陶芸「たたら体験」** 粘土でカップや皿を作ります。12月18日～2月26日のおおむね毎週水曜日10～12時と13～15時。定先着各日各回16人。料2500円。

②**初日の出** 園内から初日の出を見ます。1月1日(祝)6～8時。雨天中止。料駐車場は有料。

共通申①は必要。電話で12月18日から同施設へ。