

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

ムーブの講座

①**男性のための法律基礎講座「離婚」**
 弁護士による個別相談。10月22日(土)14～16時。対男性。定先着4人。

②**エプロン男子初級編** 10月29日(土)、11月12日(土)・26日(土)、12月10日(土)(全4回)。10～13時の部と14～17時の部あり。対男性。定各部8人。料5000円。

③**大切な人を守るため学び備えよう!～多様な視点から考える防災** 産婦人科医による防災や災害医療の講話など。10月29日(土)13時30分～16時。定先着50人。

共通ムーブ(小倉北区大手町)で。託児(有料)は問を。①は9月17日からムーブ相談室☎583・5197へ。③は9月17日から、②は10月7日までにムーブ事業課☎288・6262へ。②はネットも可。

マイテック・センターの講座

型枠支保工の組立て等作業主任者技能講習 10月27日(木)・28日(金)(全2回)の8時30分～17時(28日は17時10分まで)。対実務経験者。定先着100人。料1万1300円、講習科目の一部免除者8300円。

第二種酸素欠乏危険作業に係る特別教育 11月9日(水)8時30分～16時5分。対18歳以上。定先着100人。料9000円。

Jw_cad基礎 12月6日～来年3月10日のおおむね毎週火・金曜日(全24回)19～21時。対マウス・キーボード操作ができる人。定先着20人。料4万9800円。



共通申電話で9月20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。

北九州観光市民大学

市の観光や歴史、文化などを学びます。修了後、観光案内ボランティアへの登録も可。10月27日～来年1月26日のおおむね毎週木曜日(全12回)13時30分～15時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)などで。対18歳以上。定20人。料8000円。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月11日までに北九州観光コンベンション協会(〒802-0001小倉北区浅野三丁目8-1、☎541・4151)へ。

オンラインで話そう! Zoom入門

10月31日～11月21日の毎週月曜日(全4回)10～12時、穴生学舎で。対パソコンの基本操作ができる55歳以上。定15人。料4000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10月3日までに同施設(〒806-0058八幡西区鉄電一丁目5-1、☎645・6688)へ。

図書館ボランティア養成講座

11月10日(木)・17日(木)・24日(木)(全3回)の13時30分～15時30分、子ども図書館(小倉北区城内)で。対20歳以上。定15人。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30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。

東京藝術大学 早期教育プロジェクト

前東京藝術大学長・澤和樹さんほかによるバイオリンとチェロの実技指導(1人40分程度)。来年1月14日(土)10時10分～17時30分、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。対小学4年～中学2年生のバイオリン・チェロ経験者。定6人。募集要項は響ホールなど市内公共施設で配付中。申11月20日まで。詳細は東京藝術大学早期教育リサーチセンター☎(050)5525・2588へ。担北九州市芸術文化振興財団☎663・6661。

講演会

AGI成長戦略フォーラム

東京大学名誉教授・本間正義さんによる講話「ウクライナ危機と食料の安全保障」。9月29日(木)14～15時、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。申9月27日まで。詳細はアジア成長研究所☎583・6202へ。

北朝鮮人権侵害問題 啓発講演会

テーマは「北朝鮮に引き裂かれた家族」。講師は飯塚耕一郎さん。アニメ「めぐみ」の上映もあり。10月10日(祝)13時30分～15時20分、ウェルとばた2階(戸畑駅

前)で。手・要あり。詳細は問を。問保健福祉局人権文化推進課☎562・5010へ。



▲飯塚耕一郎さん

北九州学術研究都市 20周年記念フォーラム

東京大学元総長・小宮山宏さんによる基調講演など。10月20日(木)・21日(金)の10時(20日は13時)～17時、北九州学術研究都市会議場(若松区ひびきの)で。定200人(21日は400人)。申10月13日まで。詳細は北九州産業学術推進機構☎695・3111へ。

シルバー人材センター 「市民と会員のつどい」

鈴木健太さんと松井ジャーマンJr.さんによる「サクソとギターのアンサンブルコンサート」。女性会員による就業体験発表などもあり。10月21日(金)13～16時、ウェルとばた3階(戸畑駅前)で。対60歳以上。定200人。申はがき(2人まで)に基本事項を書いて10月7日までに北九州シルバー人材センター(〒802-0062小倉北区片野新町一丁目1-6、☎383・8850)へ。

募集

寝たきり高齢者など向け サービス事業者を募集

募集は寝具洗濯乾燥消毒、訪問理美容を行う事業者。対来年4月から市内全域でサービスが提供できる事業者。申

10月11日まで。詳細は保健福祉局長寿社会対策課☎582・2407へ。

農業委員・農地利用最適化推進委員候補者を募集

来年7月からの農業委員・農地利用最適化推進委員候補者を募集します。定農業委員19人、農地利用最適化推進委員33人。申10月3～31日。応募要項は9月中旬から産業経済局農林課(市役所7階)などで配布。詳細は同課☎582・2078へ。

ボランティア活動を紹介する 映像とパネルを募集

10月16日(日)～22日(土)、ウェルとばた2階(戸畑駅前)で展示します。展示の条件など詳細は問を。定先着10グループ。申9月17日から北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター☎881・0110へ。

「長崎～小倉 次世代交流平和推進事業」の参加者を募集

長崎原爆資料館などを巡るフィールドワークやボランティア活動を通して、長崎市(長崎県)の次世代を担う若者と交流します。10月28日(金)～29日(土)(1泊2日)、長崎市内で。対18～29歳(高校生は除く)。定10人。申9月30日まで。詳細は平和のまちミュージアム☎592・9300へ。

スポーツ

総合体育館の個人利用

日程(一部利用できない時間帯あり)は、9月19日(祝)～22日(木)・26日(月)～29日(木)。料使用料が必要。利用可能な種目、時間は問を。問総合体育館(八幡東区八王寺町、☎652・4001)へ。

フレイル予防にも役立つ

「きたきゅう体操」で体を動かそう!

年齢を重ねることで心と身体の動きが弱くなってくる状態のことを「フレイル」と言います。フレイルの状態のままにしておくと、心身の機能がさらに低下して、体力や認知機能の低下など健康二次被害を起こすことが分かってきました。

楽しみながら健康づくりを行うことができ、フレイルの予防にも役立つ「きたきゅう体操」を始めませんか。

【きたきゅう体操の特徴】

- 椅子に座ったままでもできます
- 転倒しにくい立ち上がり方など、生活に必要な動きを取り入れています
- 重りを変えることで、それぞれの体力に応じた筋力の向上が目指せます
- 動きを覚えることで、脳の活性化にも効果が期待できます



▲膝伸ばし運動



▲脇腹のストレッチ

①**介護予防教室きたきゅう体操編** 転倒予防などに役立つ運動を中心に介護予防について学びます。11月4～25日の毎週金曜日(全4回)、浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)で。定15人。

②**オンラインきたきゅう体操** きたきゅう体操を中心に介護予防について学びます。11月7日～12月19日の毎週月曜日(全7回)、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。定10人。

共通14～16時。対65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。申往復はがき(1人だけ)に基本事項(②はメールアドレスと使用するオンライン端末の種類も)を書いて②は9月15～30日、①は9月16～30日に認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。ネットも可。