

**11/15**  
2023  
令和5年

# こくら南



【平尾台のスキキ】

- 時間は24時間表記。
- 料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)。
- はがき・往復はがき・電子申請の応募方法は11ページを参照。
- = 申し込み    問 = 問い合わせ
- 共通 = 共通の内容    担 = 市の担当課
- ネット = ネット窓口(電子申請)

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 ☎951・5553

### 甘い香りの休憩時間 「りんごパイの湯」

11月18日(土)・19日(日)の9時30分～15時30分、新門司老人福祉センター「まつがえ荘」(門司区新門司三丁目、☎481・3951)で。対象は60歳以上。入館料200円。駐車場あり。無料送迎バス(吉田・沼方面)あり。運行時間や駐車場所などの詳細は同施設に問を。



▲普通の大浴場

### 東谷フェスティバル

地元学校などの作品展示や演芸、チャリティーコンサートやバザー、打ち上げ花火など。11月18日(土)10～19時15分、東谷興農会(大字木下)で。小雨決行。問 東谷市民センター ☎451・0217へ。

### 大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

①卓球教室 いずれも11月20日～12月18日の毎週月曜日(全5回)。▶初心者クラス=13時15分～14時45分。先着10人 ▶中級者クラス=15～16時30分。先着12人。①の共通対象は18歳以上。参加費4400円(体験費550円)。

②シニア健康教室 ウォーキングやストレッチ、ゲームを取り入れた運動です。11月21日～12月26日の毎週火

曜日(全6回)14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費2400円(体験費550円)。

③かんたん筋トレ&ストレッチ マシンを使わず、自重やチューブを使った体幹トレーニングです。腰痛予防、基礎代謝アップ、動きやすい身体をつくれます。11月24日～12月22日の毎週金曜日(全5回)。11時30分～12時30分の部と19～20時の部あり。対象は18歳以上。先着各部12人。参加費3300円(体験費550円)。

④カワイ体育教室 いずれも11月28日～12月19日の毎週火曜日(全4回)。▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学1～6年生クラス=17～18時。④の共通先着各クラス20人。参加費5500円(体験費1375円)。

⑤チェアヨガ イスに座って行うヨガです。11月30日～12月28日の毎週木曜日(全5回)12～13時。対象は50歳以上。先着16人。参加費3300円(体験費550円)。

共通詳細は同施設に問を。■11月17日から大庭産業アリーナ小倉南(日の出町二丁目)☎963・2675へ。

### 小倉南区総合防災訓練

地域住民による避難訓練、炊き出し、企業による展示、ワークショップなど。11月26日(日)8時30分～12時30分、東谷興農会(大字木下)で。荒天中止。問 小倉南区役所総務企画課 ☎951・4112へ。

### マジック講習会

日常の中にある身近なものを使っ

て、誰にでもできるやさしいマジック、みんなが驚く不思議なマジックを楽しみながら体験できます。12月9日(土)13時30分～15時30分、北方市民センター(北方二丁目)で。先着15人。■11月17日から小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115へ。



### しめ縄作り教室

現代的なデザインのしめ縄を作ります。12月10日(日)10～11時30分、文化記念体育施設(田原五丁目)で。先着10人。材料費1つ1100円。■11月17日から同施設☎473・9230へ。

### 地域交流センターの講座

①山田(☎803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)

クリスマスフライドチキン料理 12月14日(木)10～12時。対象は18歳以上。定員8人。材料費1500円。

②貴船(☎802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)

初めてのスイーツ 12月14日(木)10時30分～12時30分。定員12人。材料費500円。

③蟻田(☎802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964) ▶

筆ペン③=筆ペンで美しい文字の書き方を学びます。来年1月10日～3月13日の毎週水曜日(全10回)10～12時。定員15人。筆ペンが必要 ▶基礎から学ぶスマホ③=来年1月10日～2月7日の毎週水曜日(全5回)14～16時。定員15人。スマートフォンが必要。

④徳力(☎802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175)

ビジネス実務 コンピュータサービスの技能評価試験2級程度の学習。来年1月15日～2月26日のおおむね毎週月・木曜日(全12回)13～15時。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員9人。教材費2000円。

共通■講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は11月25日、②は29日、④は30日、③は12月1日までに各施設へ。

### 初級者テニス教室

▶土曜教室(初心者)=来年1月6日～3月9日の毎週土曜日12～14時

▶火曜教室(初心者も含む)=来年1月9日～3月12日の毎週火曜日。10～12時の部と13～15時の部あり。共通全10回。文化記念庭球場で。対象は18歳以上(学生は除く)。定員は各教室各部30人。受講料9000円。■往復はがきに基本事項と経験の有無を書いて12月1日までに同庭球場(☎800-0225小倉南区田原五丁目1-2、☎472・4693)へ。



## 健康だより

申し込み・問い合わせ先 小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125

1月の集団検診(特定健診・若者健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査など)は12月4日(月)9時から予約を受け付けます(先着順)。日程などについては、北九州市保健福祉局健康推進課のホームページをご覧ください。か区役所保健福祉課に問を。個別に医療機関で受けることができる検診があります。詳細は問を。

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	■
食生活相談 (生活習慣病予防などの食生活に関する相談)	おおむね64歳以下	無料	先着8人	12月5日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	11月17日から ☎951・4125へ