- ●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=問い合わせ無適=共通の内容 担=市の担当課スット=ネット窓口(電子申請)

# ■甘い香りの休憩時間 「りんごパイの湯」

11月18日(土・19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。運行時間や停車場所などの詳細は同施設に間を。



▲普段の大浴場

# 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日出10~19 時15分、東谷興農会(大字木下)で。 小雨決行。 週東谷市民センター ☎ 451·0217~。

### ■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ります。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)。

- **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)。

異週詳細は同施設に間を。●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

# 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日出 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。 即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

●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(水)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日休10 時30分~12時30分。定員12人。材料 費500円。

# ●蜷田(〒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。

### ◆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。

共通申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。 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。 単往復 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いただくか区役所保健福祉課に<mark></mark>のを。 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<mark>し</mark>を。

種類	対 象	料金	定員	実施日	時間	会 場	申
<b>食生活相談</b> (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 <b>☆</b> 951•4125へ