★ネット申し込み（ネット）はコチラから▶　★市のホームページはコチラから▶　★時間は24時間表記

講座・教室

難聴者の生活講座

テーマは、「耳マークと啓発活動」。講師は、全難聴耳マーク部長・小倉鉄郎さん。11月21日㈯13～15時、東部障害者福祉会館（戸畑駅前、ウェルとばた6階）で。要あり。申不要。問難聴者・中途失聴者協会☎883・3113（Fも同じ、電話での問は火曜日だけ）へ。担保健福祉局障害福祉企画課☎582・2453。

世界とつながるラボ～中高生向け交流型国際理解講座

世界の文化や価値観について学びます。海外出身の講師との交流もあり。11月28日㈯13時30分～15時30分、八幡西生涯学習総合センター（黒崎駅西側、コムシティ3階）で。対中学・高校生。定先着15人。申11月17日から北九州国際交流協会のホームページで。問同協会☎643・5931へ。

マンション管理セミナー

テーマは「古い管理規約を放置するリスクと今からできる防災対策」。11月29日㈰13時30分～16時30分、ムーブ（小倉北区大手町）で。定15人。申11月25日まで（土・日曜日、祝日は除く）の10～15時に（一社）マンション管理コネクション☎383・2641へ。担都市戦略局住まい支援室☎582・2288。

NPO法人運営セミナー

ファンドレイジング（資金調達）の勉強会。12月1日㈫18時30分～20時30分、オンライン（「Zoom」を使用）で。対NPO法人、市民活動団体。申11月15～30日に市民活動サポートセンター☎645・3101へ。

ひきこもり家族教室

12月4日㈮14～15時30分、精神保健福祉センター（小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階）で。対ひきこもりの人（おおむね18歳以上）がいる家族。定10人。申11月27日までに精神保健福祉センター☎522・8729へ。

不登校への理解を深め、悩みを語り合う保護者の集い

12月6日㈯10～12時30分、ウェルとばた2階（戸畑駅前）で。対不登校や引きこもりの高校生以下の子を持つ保護者。定先着50人。申11月18日から子ども総合センター☎881・4556へ。

依存症の問題で悩む家族のための教室

依存症についての正しい知識や対応方法を学びます。12月9日㈫14～16時、精神保健福祉センター（小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階）で。対アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題に悩む家族。定先着10人。申11月17日から精神保健福祉センター☎522・8729へ。

視覚障害者生活教室

❶筋力アップ講座　12月13日㈯10～12時と来年2月7日㈯10～12時（全2回）。定先着12人。タオルなどが必要。

❷フラワーアレンジメント講座　12月13日㈯13～15時。定先着15人。料2000円。はさみなどが必要。

共通東部障害者福祉会館（戸畑駅前、ウェルとばた6階）で。対視覚に障害のある人。申11月18日から点字図書館☎645・1210へ。

普通救命講習

心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用方法、気道異物除去の方法など。

❶八幡西生涯学習総合センター（黒崎駅西側、コムシティ3階）　12月18日㈭13～16時。

❷市民防災センター（小倉北区東港一丁目）　12月23日㈫と来年1月7日㈬の9時30分～12時30分。

共通定各日40人。申❶は11月18日～12月10日、❷の12月23日開催分は11月24日～12月15日、1月7日開催分は12月7日～来年1月4日のいずれも9～17時に消防局救急課☎582・3820へ。聴覚に障害のある人はF592・6898も可（基本事項と手必要の有無を記入）。ネットも可。

認知症サポーター養成講座（基礎編・応用編）

認知症について学び、正しく理解するための講座です。少し先の自分や家族のためにも認知症について考えてみましょう。12月18日㈭、八幡東区社会福祉センター（八幡東区西丸山町）で。▶基礎編＝13～14時30分　▶応用編＝14時45分～16時15分。共通定各編50人。申11月17日～12月11日にネットで。問北九州市社会福祉協議会☎873・1296へ。

ユースステーションの講座

手芸講座　カラフルなビーズを使ってオリジナルキーホルダーを作ります。12月19日㈯14～15時30分の部と16～17時30分の部あり。対小学4年生～高校生（小学生は保護者同伴）。定先着各部5人。料200円。

1日限定 初級K-POPダンス教室　12月20日㈰14～16時。対小学生～専門・大学生（小学生は保護者同伴）。定先着23人。

共通申電話で11月17日からユースステーション（黒崎駅西側、コムシティ地下1階、☎621・0132）へ。

母子・父子福祉センターの講座

❶リフレッシュ講座「フラワーアレンジメント」　季節の花などを使ってアレンジメントを学びます。12月20日㈰14～16時、母子・父子福祉センターで。対ひとり親家庭の親か寡婦。定10人。料1000円。託児（無料）は問を。

❷講座「介護職員初任者研修」　全課程自宅などでの通信学習（受講後、職場での実習が必要）。来年1月8日㈭～2月24日㈫。対ひとり親家庭の親か寡婦で、介護職として就業しているか就業内定の人。定12人。

共通申はがき（1人だけ）に基本事項と、❶の託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて11月15～30日に同センター（〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎871・3224）へ。ネットも可。

冬の健康教室

❶頭と体のいきいきトレーニング教室　フレイルや認知機能低下予防に効果的な運動・学習・創作活動など。▶若松市民会館（若松駅前）＝来年1月6日～3月10日の毎週水曜日13～15時　▶小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）＝来年1月7日～3月18日のおおむね毎週木曜日10～12時　▶タカミヤ環境ミュージアム（八幡東区東田二丁目）＝来年1月8日～3月12日の毎週金曜日13～15時。❶の共通全10回。対健康上問題のない65歳以上。定各28人。

❷みんなで介護予防教室　北九州市オリジナル介護予防体操ひまわり太極拳やきたきゅう体操など。▶黒崎ひびしんホール（八幡西区岸の浦二丁目）＝来年1月18日～2月22日の毎週月曜日13～15時　▶戸畑生涯学習センター（戸畑区中本町）＝来年1月19日～3月2日のおおむね毎週火曜日10～12時。❷の共通全6回。対健康上問題のない人。定各30人。

共通申往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて11月30日までに福岡県作業療法協会（〒802-0044小倉北区熊本一丁目9-1ONE OFF第2ビル101、☎951・8760）へ。ネットも可。担保健福祉局長寿社会対策推進室介護予防担当☎522・8765。

はじめての手話講座

いずれも来年（全4回）。▶貴船市民センター（小倉北区白銀一丁目）＝来年1月7日㈬・21日㈬、2月4日㈬・18日㈬の19～19時45分。対15歳以上（中学生は除く）　▶八幡大谷市民センター（八幡東区中央二丁目）＝来年1月20日㈫、2月3日㈫・17日㈫、3月3日㈫の19～19時45分。対15歳以上（中学生は除く）　▶東部障害者福祉会館（戸畑駅前、ウェルとばた6階）＝来年1月23日㈯、2月13日㈯・27日㈯、3月13日㈯の11～11時45分。対中学生以上。共通定各施設20人。申12月16日までに北九州市障害福祉団体連絡協議会☎883・1818（Fも同じ）へ。担保健福祉局障害福祉企画課☎582・2453。

ムーブの講座

❶冷えにさよなら！ リラックスヨガ　来年1月9日～2月20日の毎週土曜日（1月30日は除く、全6回）13時30分～15時。対女性（妊娠中の人は除く）。定15人。料5000円。

❷パパ・グランパと挑戦！ 親子deお弁当男子　来年1月16日㈯。10～13時の部と14～17時の部あり。対子育てに関わる男性（父親・祖父など）と小学生以上の子ども。定各部8組。料1組3000円。

❸伝わる力が、自信に変わる！ 話し方のコツ　来年1月16日㈯13～16時。対働いている女性。定20人程度。

共通託児（有料）は問を。申❶は11月30日、❷❸は12月14日までにネットで。問ムーブ（小倉北区大手町、☎288・6262）へ。

施設の催し

子どもの館
☎642・5555

〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、コムシティ7階　開10～19時　休11月18日、12月2・16・31日

❶カズ山本館長の「どっちがホント!?」クイズ　11月22日㈰。13～13時30分の部と15～15時30分の部あり。いずれも開始10～15分前から整理券を配布（各部限定30枚）。

❷親子クッキング教室～クリスマスver.　ケーキを作ります。12月12日㈯13～15時。対小学生と保護者。定先着8組。料1組1500円。

❸親子リズム体操　音楽に合わせて体を動かします。12月15日㈪11～12時。対1歳児と保護者。定先着20組。

共通申❷❸は必要。電話で❷は11月27日、❸は12月1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

ベビーマッサージ教室　11月25日㈫11～12時。対生後12カ月までの乳児と保護者。定先着15組。

お兄さんたちと♪親子体操教室　12月5日㈯。10時20分～11時の部と11時20分～12時の部あり。対2歳以上の未就学児と保護者。定先着各部12組。

赤ちゃん同窓会・クリスマス会　親子での友達づくりなど。12月14日㈪10時30分～11時30分。対令和7年4月～令和8年3月に生まれた乳幼児と保護者。定先着30組。

共通申電話で11月18日から同施設へ。

山田緑地
☎582・4870

〒803-0865小倉北区山田町　開9～17時　休火曜日（祝・休日のときは開園し翌日が休園）、12月29日～来年1月3日

❶ナチュラル素材のリース作り　12月6日㈰10～12時。対小学生以下は保護者同伴。定先着20人。料2000円。

❷防災安全体験デイ　いずれも12月6日㈰。▶※消防体験＝○×クイズ、火起こし・消火体験など。10時30分～12時。定先着40人　▶地震体験車の乗車＝13時30分～15時　▶※防犯・交通安全教室＝防犯スポーツ体操やパトカーの役割解説など。13～15時。定先着50組。❷の共通対小学生以下は保護者同伴。雨天中止。

❸里山で学ぶデイキャンプ　火起こしやたき火の基本、簡単な調理などを学びます。12月6日㈰、来年1月10日㈰、2月7日㈰、3月7日㈰の10時30分～15時。対小学生以上（小学生は保護者同伴）。定先着各日10組。料1組（4人まで）1500円。5人以上の場合は1人追加につき500円。汚れてもよい服装、軍手、たき火で食べたい食材などが必要。

共通料駐車場は有料。申❶❸と❷の※は必要。11月18日からネットで。