

(昭和39年4月1日第1号発行)  
 センター休館日 4月  
 日曜日・祝祭日  
 (2・9・16・23・29・30)  
 センター開館時間  
 月～金曜：9時～22時  
 土曜：9時～17時

# 枝光北だより

第706号  
 令和5年4月1日発行  
 北九州市立枝光北市民センター  
 八幡東区枝光二丁目8-5  
 電話・FAX 661-2437  
 発行責任者 塚本 美子



○ホームページアドレス <http://www.ktqc01.net/higa/ekcc/> ○メールアドレス [ek-cc@ktqc02.net](mailto:ek-cc@ktqc02.net)  
**4月のスケジュール**

1日(土)	10:00	枝光第三自治区会総会
6日(木)	10:00	健康料理
	10:00	枝北健康ウォーキング
	19:00	ふれあいネットワーク会議
7日(金)	10:00	元気っ子ひろば(自由遊び)
8日(土)	10:00	民生児童委員会
	10:00	枝光第三自治区会役員会
9日(日)		福岡県議会議員選挙
10日(月)	9:00	生涯学習市民講座受付開始
11日(火)	10:00	北九州市立枝光台中学校入学式
12日(水)	10:00	北九州市立枝光小学校入学式
14日(金)	10:00	元気っ子ひろば(自由遊び)
21日(金)	10:00	元気っこひろば(自由遊び)
	10:00	健康・育児相談
28日(金)	10:00	元気っ子ひろば(自由遊び)
	12:00	ふれあい昼食交流会

## 令和5年度生涯学習市民講座〈前期〉

4月10日(月) 9:00～受付開始!!  
 枝光北市民センター 661-2437

### 大人のおもしろ学(心と身体の健康)

#### 《下肢静脈瘤のお話》

出産経験のある女性の2人に1人は、発症すると言われている下肢静脈瘤について考えます。

日時 5月12日(金) 13:30～15:00

講師 小倉記念病院  
 血管外科部長 田中 潔氏

定員 30名

#### 《肝臓・胆道・膵臓がんのお話》

日本人の3人に1人はがんで亡くなっています。がんについて考えてみませんか?

日時 7月27日(木) 13:30～15:00

講師 小倉記念病院  
 消化器内科部長 中嶋 哲也氏

定員 30名

#### 《地域の文化としての漫画》

北九州ゆかりの漫画家の実績と地域の歴史・風土との関わりを学びます。

日時 8月3日(木) 13:30～14:30

講師 市民文化スポーツ局  
 漫画ミュージアム 学芸員

定員 30名



### 笑顔の定期便

#### 健康料理

日時：4月6日(木) 10:00～ 参加費 400円

#### 枝北健康ウォーキング 高炉台公園 (お花見)

日時：4月6日(木) 受付 9:30 出発 10:00

※持ってくるもの：飲み物・タオル・雨具

#### ふれあい昼食交流会

日時：4月28日(金) 受付 11:40～

参加費 400円 開始 12:00～

※申し込みが必要です。

※全地区が対象です。詳しくはチラシをご覧ください。



### 枝北けんこういちばん!! 4月はおやすみです



## 2023 枝北けんこういちばん年間予定表

日時	時間	内容
5月25日(木)	13:30～15:00	開講式 保健師講話
6月 未定		健康フェスティバル
7月20日(木)	13:30～15:00	体力測定 血管年齢測定
9月28日(木)	13:30～15:00	測定結果返却 講演 認知症に備えて
10月26日(木)	13:30～15:00	グラウンド・ゴルフ(宮田公園)
11月 未定		バスハイク
11月30日(木)	13:30～15:00	スロージョギング
12月21日(木)	13:30～15:00	フラワーアレンジメント
1月25日(木)	13:30～15:00	ニュースポーツ(未定)
2月22日(木)	13:30～15:00	保健師講話 閉講式(井戸端会議)

### えだきたカルチャー

#### 《エコな暮らし》

モノの整理は心の整理、家をすっきりかたづけるコツを学び、環境にやさしいエコな暮らしに役立てます。

日時 5月29日(月) 13:30～15:30

講師 科学技術 コミュニケーション研究所  
 泉 優香理氏

定員 20名

#### 《美術館へ行こう! IV》

スイス プチ・パレ美術館展 観覧

学芸員の方のお話の後、展覧会を見学します。

日時 6月8日(木) 12:00～14:30

講師 北九州市立美術館 学芸員

定員 20名

#### 《おでかけ応援講座》

①フレイルと頻尿予防・血流改善のお話

日時 6月28日(水) 13:30～15:30

②紫外線対策・好印象メイクのお話

日時 7月13日(木) 10:00～12:00

講師 ①・②共に 花王(株) 専任講師

定員 20名

#### 《2回コースのパン教室》

家庭でできるパンや焼き菓子を作ります。

日時 ①8月22日(火) 10:30～13:00

②8月29日(火) 10:30～13:00

講師 西部ガス(株) 専任講師

費用 900円 (2回分 材料費・保険代)

定員 15名



★飲酒運転 0.1% ★飲んだら乗るな。乗るなら飲むな。★飲酒運転撲滅★戸締り用心火の用心 家庭用住宅火災警報器設置は義務!

