



5月

檸檬タイムズ

れもん

http://www.ktqc01.net/higa/emsf E-mail em-sf@ktqc03.net

いよいよ始まる 生涯学習市民講座

枝光南なごみ本舗

=世界の風をあなたへ=

5月17日(土) 14:30~16:30

講師

資料代:100円

ブックネットワーク北九州
代表 仲紀子さん 文学と音楽のハーモニーを
クラシックギター 愉しみましょう!!

演奏者 池田 慎司さん
ハンドパン・カホン
演奏者 木下 ひろ子さん



=小倉城天守閣と細川忠興=

6月10日(火) 13:30~15:00

郷土の歴史を学びましょう

講師

郷土史研究家
小野 剛史 先生



資料代:100円

自ら行動・生涯現役

『楽しく学ぶ健康アップ』

=チーズを知り チーズに親しむ=

6月19日(木) 13:00~15:00

講師 株式会社 明治西日本支社
ダイレクトリレーション課 管理栄養士 川松 優 先生
チーズの歴史、栄養、乳酸菌の働きについて学びます

=メンズキッチン教室=

① 6月26日(木) 10:00~12:00

② 7月 3日(木) 10:00~12:00

講師 枝光南食生活改善推進員
大井川 純子 さん

材料代
各回
1,000円

健康の基本である『食』の大切さ、調理の楽しさを体感

6/7(土) 枝光一区ふれあい文化祭

オープニング 10:00~10:30

つばさ保育園園児が出演

演技発表 10:30~12:00

ステキなステージでエンジョイ!

午前の部

午後の部

健康フェスタ 13:00~15:00

健康づくりのエッセンス
皆さんが元気で健康に過
ごせるために、自身の体力・
健康づくりのヒントを学び
ましょう。

展示・バザー

10:00~15:00

地域やクラブの皆
様の力作、バザー等
お楽しみに!



枝光南コック隊 開講

5月10日(土) 10:00~13:00

多くの手順がある料理は「小さな成功体験」を積み重ねる作業です。
これから、たくさんの経験を積んで、生きる力を身に付けてくださいね。

健康料理教室 受講生募集

5月14日(水) 10:00~13:00

場所 枝光南市民センター 調理室
持参する物 エプロン・三角巾
材料代 500円
申込先 枝光南市民センター
☎682-0067

キッズレモン(金) 10:00~12:00

9日 工作の日

作って遊べる
ゲコゲコカエル



サポーターさんたちと一緒に作る!!

2日・16日・23日・30日
ゆったりのんびり

高齢者地域交流支援通所事業

スマイルクラブ 9:30~12:00

水曜日		金曜日	
2	お休み	2	お休み
7	シャッフルゴルフ	9	らく楽体操
14	チェアピクス	16	合唱
21	トコちゃん体操	23	楽しい音楽体操
28	健康体操	30	リズム体操

北九州市民カレッジ 地域力アップセミナー

他者との関係づくりやファシリテーション、地域課題の
見つめ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活
かせるスキルを学び、最終回は各グループで企
画した事業の報告会を実施します。楽しく学び合
い、地域活動の担い手を目指していきましょう!

【会場】北九州市立生涯学習総合センター
小倉北区大門1-6-43 ☎571-2735
【日時】6月3日(水)~8月5日(火) 10時~15時
【締切】5月13日(火)
【受講料】全10回 3,000円
詳細は、北九州市立生涯学習総合センターへ

新年度 スタート



集い、学び、楽しむ場
市民センターでお待ちしています

第20回 皿倉山 健康ウォーク

発見! 爽快! 達成感! 楽しく歩いて大満足!

5月11日(日) 雨天決行
荒天中止

スタート・ゴール会場
THE OUTLETS KITAKYUSHU
(ジ アウトレット北九州)

お問合せ先 ☎681-0387
皿倉山健康ウォーク実行委員会事務局

30	28	27	25	24	23	22	21	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
金	水	火	日	土	金	木	水	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	
キッズレモン・スマイルクラブ	スマイルクラブ	老人クラブ総会	区内巡視	まち協総会	果樹支援隊・古紙回収	キッズレモン・スマイルクラブ	社協総会	育成会総会	枝光南なごみ本舗①	キッズレモン・スマイルクラブ	健康推定例会	スマイルクラブ・健康料理 生活安全パトロール	楽しく歩こう会	古紙回収(業者)	皿倉山健康ウォーク	枝光南コック隊	キッズレモン・スマイルクラブ	まち協定例役員会	スマイルクラブ	振替休日	こどもの日	みどりの日	憲法記念日	キッズレモン

行事予定