



# 大人の自遊大学(前期)

**期間：令和5年5月19日～9月15日 (全5回)**

**テーマ「出会おう！学ぼう！楽しもう！」定員40名**

4/10(月)10時  
より、来館かお電話  
でお申し込み下さい

日時	講師名(敬称略)	内容
5月19日(金) 10:00~12:00	花王グループカスタマー マーケティング(株) 石原悠美子	<b>「紫外線対策・大人の手洗いとハンドケア」</b> 手洗いに解除はありません！ハンドケアと効果的な日焼け止めの対策を学びます。
6月14日(水) 10:00~11:30	小倉第一病院 副院長 形成外科部長 石井 義輝	<b>「足から元気になろう！」</b> 今日から始める足、爪のケアと足診断で靴選びのアドバイスもさせていただきます。
7月21日(金) 10:00~12:00	北九州市立 いのちのたび博物館 学芸員 日比野利信	<b>「近代都市八幡の形成と発展について」</b> 市政60周年を迎えて、八幡の歴史について学びます。
8月18日(金) 10:00~12:00	認知症支援介護予防セン ター地域活動コー ディネーター 中村真理子	<b>「健康寿命をのばす」</b> フレイルと認知症予防についてお話いただきます。
9月15日(金) 10:00~12:00	ピアニスト 荒木 ルリ ソプラノ歌手 荒木 ミナ	<b>「大人のためのリトミック」 と「ミニコンサート」</b> 脳と体が喜ぶ音楽をgoいっしょに！



4/10(月)10時  
より、来館かお電話  
でお申し込み下さい



**生ごみコンポスト** 参加無料

環境への配慮 **「ごみ減量！」**

～生ごみが堆肥になる～ **定員20名**

## 夏の講座

8月1日(火) 13:30~15:30	環境局皇后崎環境センター職員 北九州市コンポスト アドバイザーの会担当者	<b>「生ごみコンポスト の理解」</b>
8月29日(火) 13:30~15:30	環境局皇后崎環境センター職員 北九州市コンポスト アドバイザーの会担当者	<b>「生ごみコンポスト を成功させるコツ」</b>

ご連絡・問合せ先 槻田市民センター  
☎653-1185

※講座以外でも市民センターでは、趣味や生活実技等のクラブ活動も行っています。→裏面参照