

センターだより第263号 令和6年 5月 1日

あしはら

北九州市立足原市民センター

北九州市小倉北区足原2丁目8-3



回帰回 TEL941-5790 FAX941-5792



生涯学習市民講座 午前 10 時のサロンあしはら

喜びと幸せを見出す人生の可能性

視点を変えると新たな発見が生まれるなど、豊かに生きるヒン トをお話いただきます。この機会にぜひ聞いてみませんか。

日 時:5月23日(木)10時~12時 講 師:敬愛小学校 校長 龍 達也 氏

場 所:足原市民センター 1階 多目的ホール

お茶代:100円

申込み:来館または電話にて受付中

生涯学習市民講座 ココロとからだにやさしい講座 人生 100 年時代を元気に過ごす!

3B 体操

3つの道具を使って行う 3B体操。運動に自信のない方でも大丈 夫!健康維持に気持ちよく体をいっしょに動かしませんか!この 機会にぜひ、3B体操を体験ください。

日 時:5月16日(木)13時30分~15時

講 師:クラブ講師 小山 育恵 先生

場 所:足原市民センター 1階 多目的ホール

参加費:無料 定員 15 名

申込み:来館または電話にて受付中

小文字山

生き生き子ども講座! はじまるよ!



両手があくリュック 等に荷物を入れてき

日 に ち:5月18日(土) ※雨天中止 募集人数:50名(定員になり次第締め切り)

※1・2年生は、保護者同伴での参加をお願いします

参加費:50円(保険代含む)※保護者の保険はありません

集合場所:足原市民センター

集合時間: 9時 15分(時間厳守) 9時~受付をします

持 ち 物:リュック・水筒・タオル・軍手

おにぎり(1~2個程度)・シート

装:長ズボン・長そでシャツ・帽子・運動靴 申し込み:来館または、電話にて受け付け中です



社会同和•人権教育講座

時: 令和 6年 5月 17日(金) 19時~

所:足原市民センター 2階 足原っ子ホール

当:黒原本町支部

※参加希望の方は足原市民センターまでご連絡ください。

あしはらあそび隊!はじまるよ



体験活動で仲間と絆を深めながら思いっき () り楽しむ全 3回の講座です。申込みは、全 講座参加を基本とします。



	6月8日(土)	6月15日(土)	6月22日(土)	
	10 時~11 時 30 分	10 時~12 時	9時45分~13時	
	「おもいっきり	「デイキャンプ	「デイキャンプ	
b	体を動かそう!	に向けてとスラ	~空き缶でご飯	
	外あそび」	イムづくり」	炊き!」	

詳しくは HP、または学校配布のチラシをご覧ください。 申込みは、5月10日(金) 定員になり次第締め切り

健康料理教室

日 時:5月8日(水) 9時45分~13時 場 所:足原市民センター 1階 調理室

会 費:400円

※申し込みは、足原市民センターまで随時受付します。



ふれあい昼食交流会



日 時:5月15日(水)10時45分~13時 場 所:足原市民センター 1階 多目的ホール

会 費:400円

※欠席の方は、前の週の土曜日までに足原市民センター までご連絡ください。



5月の予定



The state of the s				
В	曜日	予 定		
月・木		高齢者地域交流支援通所事業「折り鶴」		
		ラジオ体操とおしゃべりしよう会		
1	水	子育て相談・フリースペースあしはらさくらひろば		
7	火	足原カフェ		
8	水	健康料理教室		
11	土	あしはらピッコロ(こども食堂 昼食)		
14	火	フリースペースあしはらさくらひろば		
15	水	ふれあい昼食交流会		
16	木	ココロとからだにやさしい講座「3B体操」		
10	/ \	足原校区生活安全パトロール		
17	金	社会同和・人権教育講座(足原市民センター)		
18	土	生き生き子ども講座「山登り」(小文字山)		
19		足原校区まち美化		
23	木	午前 10 時のサロンあしはら		
25	土	体力測定		
28 火 あしはらピッコロ(さ		あしはらピッコロ(こども食堂 朝食)		

☆開館時間:月~木曜日(9時~21時)金曜日(9時~22時)

土曜日(9時~17時)

☆休 館 日:日・祝日 3・4・5・6・12・19・26日