

【開館時間】  
月～金 9:00～21:00  
土 9:00～17:00

【休館日】日曜日・祝日  
令和7年7月6・13・20・21・27日

7月



井堀キャラクター「いぼりん」

ガミの里

いぼり

北九州市立 井堀市民センター

北九州市小倉北区井堀 3丁目 15-2

TEL : 592-1170 FAX : 592-1178

メール : ib-sf@ktqc03.net

発行責任者 佐藤 浩正

HP 

井堀市民センター

検索

http://www.ktqc01.net/kita/ibsf/

センター講座

笑って脳トレ体操

笑って楽しく体を動かしましょう！



日時/ 7月30日(水)  
13時30分～15時30分  
講師/ シナプソロジーアドバンス教育トレーナー  
尾中美穂 氏  
場所/ 多目的ホール  
定員/ 25名(予約制)  
持参物/ 室内シューズ、スポーツタオル、水分補給飲料  
お申込み・お問い合わせ/ 井堀市民センター ☎592-1170

行事報告

子育てサポーターによる遊びの場

子育てフリースペース  
みんな♪あそび隊



6/4(水)井堀の子育てサポーターによる遊び「カエルのカスタネット作りや雨降りあそび」が行われました♪

雨降りでも楽しく過ごせる工夫がたくさんで楽しい時間はあっという間に過ぎていきました♪



センター講座

命を守る水  
見直そう！水分補給



6/9(月)株式会社明治栄養管理士 原田 朋美氏を迎え講座を開催しました。水分を摂るタイミング、一度に吸収できる量や体の中の必要な水分量等、改めて水分補給の大切さを学びました。暑くなる夏に向けて、上手に水分補給をして脱水症状にならない様に気を付けましょう！



みなさんご参加ありがとうございました！

わくわく子ども講座

ニュースポーツ  
ディスコンに挑戦しよう！！



6/21(土)わくわく子ども講座を開催し、初めての「ディスコン」に挑戦しました。始めは力を入れ過ぎてディスクを外に出してしまったり、ポイントまで届かなかったりと苦戦しました。だんだん上手に投げられる様になり、白熱していました。子どもたちからは「楽しかった。」「またやりたい。」との声が聞け、大好評に終わりました。



定期清掃の実施

7月31日(木)は、館内清掃・ワックスがけのためご利用できません。ご了承ください。

※資源回収倉庫の利用はできます。



行事予定 7.1～7.31

|         |                                                                                   |             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 7/2(水)  | 子育て相談※予約不要<br>問い合わせ：保健福祉課 ☎582-3440                                               | 10:00～11:30 |
| 7/2(水)  | みんな♪あそび隊※予約制市民センター<br>「七夕づくり...願いをこめて」 ☎592-1170                                  | 10:00～11:30 |
| 7/9(水)  | さわやか健康づくりの会<br>「ニュースポーツ」                                                          | 9:30～11:30  |
| 7/11(金) | 腕自慢(包丁研ぎ) ※研ぎ手募集中<br>◇井堀校区にお住まいで65歳以上の一人暮らしの方無料<br>◇上記以外の井堀校区の方は包丁1本につき100円(2本まで) | 午前中まで受付     |
| 7/26(土) | わくわく子ども講座《井堀小児童対象》<br>「国際交流～MINE EXPO2025～」                                       | 10:00～12:00 |
| 7/30(水) | センター講座 申し込み受付中<br>「笑って脳トレ体操」 ☎592-1170                                            | 13:30～15:30 |
| 7/31(木) | 定期清掃                                                                              | 使用できません     |

詳細は、電話でお問い合わせ、またはHPや掲示板をご確認ください。  
井堀市民センター ☎592-1170

願いを込めて☆

今年も七夕の季節がきました☆  
市民ホールに七夕飾りを用意していますので短冊に願いごとを書きにきませんか？  
お待ちしております。



館長 土曜います Day!

7月26日(土)14:00～17:00まで  
館長にお話ししてみませんか？



地域活動の  
アイデアや  
相談など気軽  
にどうぞ！