



くずの花

やすらぎ

葛原市民センターホームページ <http://www.ktac01.net/mina/khsf/>

三月の休館日	1日(日)
	8日(日)
	15日(日)
	20日(祝)
	22日(日)
	29日(日)

葛原ふれあい春まつり

～防災&福祉フェスタ～



3月7日(土) 10:00~15:00



10:15 ふくし劇団こくら南7千ボ公演

10:45 ~防災講演会~柳原志保氏

「いつかでなく、今やろう！」

~もしもに備えるいつも~

・非常食試食(講演会終了後)

・地震体験 13:30~14:30

・消防車展示 13:30~14:30

・消火器訓練 13:30~14:30

・わいわい市場 11:00~

・餅つき



3月の予定



日	曜日	行事	時間
1	日	ウォーキング大会(はつらつ会主催)	中止
7	土	わいわい市場葛原 葛原ふれあい春まつり 福祉&防災フェスタ	中止
11	水	ふれあい昼食交流会	中止
13	金	安全安心パトロール 1班・3班	中止
14	土	ふれあい子ども隊(修了式)	中止
18	水	妊産婦・乳幼児なんでも相談	中止
24	火	はつらつ会	13:30~
25	水	気軽っちゃサロン	中止
27	金	生き生き葛原っ子(遠足)	中止
		子育て広場(遠足)	中止
		安全安心パトロール 2班	中止
		安全安心パトロール 4班	中止
28	土	館内清掃(貸館中止)	

市民センタークラブ 「いきいき一番」

転倒予防 体力づくりに!

活動日: 毎月3回(第1・第2・第4月曜日)

15:00~17:00

年会費: 1000円

*背筋を伸ばし美しい歩き方を...

*背中を押されても転倒しない体操...

*肩こりしない背中にしよう...

*おしゃべりとお口の体操で楽しい時間を過ごしませんか?



会員募集中

北九州市高齢者地域交流支援通所事業

「福寿会」参加者募集のお知らせ

できるだけ長く自立した生活が送れるよう、
介護予防・健康づくり・生きがいづくりに
楽しみながら取り組んでいます!



*場所 葛原市民センター

*日時 毎週火曜日・木曜日 9:30~12:30

*条件 65歳以上の方で、体力等が弱まり不安と感じている方
介護保険の認定を受けていない方

*内容 身体の動きを良くするための運動・体操や音楽、
など楽しみながら参加できるプログラム

*参加費 無料(昼食代、材料費は実費です)



まずは見学に来られませんか?

お気軽にお問い合わせ下さい

北九州市社会福祉協議会

生活福祉課 ☎873-1296

☆いこいの広場(葛原囲碁会)
毎週土曜日 今月: 14日・21日
☆血圧測定とおしゃべりの会
毎週火曜日 今月: 3日・10日・17日・24日

