生涯学習市民講座 **笑って和んで健やか塾**

生涯学習市民講座 **アクティブライフ　共催企画**

10月20日(火)、上野 正氏をお迎えして～音楽講座～音楽マスターと楽しく歌って　全身リフレッシュ！～を開催しました。
映画の主題歌から歌謡曲、唱歌など　全22曲を楽しく歌って、上野氏の楽しすぎるお話しに笑い転げて、本当にあっという間に時間がたちました。帰路に着く受講生たちがとてもいい表情になっていて、心から楽しめた事が手に取るようにわかる、素敵な講座になりました。





生涯学習市民講座 **アクティブライフ**



10月1日(木)、西部ガス出張料理教室の第2弾です。講師は志崎真佐美氏。メニューは「トマトソースペンネ•ささみの大葉チーズフライ•ブルーベリークランブルマフィン」の3品です。
みんな2回目ともなると、手分けの仕方も慣れたもの。　ささみの大葉チーズフライの下ごしらえに 少し苦戦したものの、それでも、作業はどんどん進み、前回よりも早く出来上がりました。
　今回も手軽でヘルシーなのに、とってもおいしいメニューに受講生は大満足。「家でも作ってみよう！」とか、材料をアレンジした”私流レシピ”のアイデアも飛び出し、前回に劣らずの大盛り上がりの講座となりました。　来年も抽選にあたるといいなぁ～～～







ひとまち+アーツ協働事業(北九州芸術劇場+上津役市民センター)

「ダンスをつくろう！ダンスを踊ろう！」

10月17日(土)、待ちに待った北九州芸術劇場との協働プログラム「ダンスを作ろう！ダンスを踊ろう！」が開催されました。こども7名、大人14名でのワークショップです。ストレッチで頭と身体を開放した後、市民センターの中を探検しました。それぞれのアンテナにひっかかった物からイメージを膨らませて、それを体で表現しながらグループ毎に一つのものにまとめ上げました。みんなの前で発表するのは、ちょっぴりはずかしかったけど、みんなで一緒にやれば、いつも以上にパワーが出てうまく表現できました。みんなの輝くような笑顔が、楽しかったことを物語っていました。　ダンスって最高‼









妊産婦・乳幼児なんでも相談

上津役子育て広場 **おひさまくらぶ**

10月7日(水)、栄養士さんをお招きし、栄養と食事のバランスについてお話しいただきました。参加されたママ達にとっても、子どもの成長に合わせたレシピの紹介や食育に関する悩みの解決方法などなどたくさん学ぶことができました。　栄養士さん指導のレシピも試食させていただきました。とっても充実した、いい時間になりました。





ふたご・みつご子育て交流会 **上津役さくらんぼ**

10月5日(月)、ふたごちゃん親子が遊びに来てくれました。子育てサポーターさんの皆さんも大喜び‼　センターにあるおもちゃを使っていっぱい遊びました。みんな、いい笑顔でした。ふたご、みつごちゃんのパパ、ママ、悩みを話したり、情報を交換したり、楽しいイベントをします。お気軽にお立ち寄りください。　お待ちしています。



上津役校区健康料理改善推進委員会 主催 **ふれあい昼食交流会**

＜今月のメニュー＞
豚肉の生姜炒め
きのこの和え物
豆乳みそ汁　ごはん
りんごケーキ



10月16日(金)のふれあい昼食交流会は、大正琴のさつき会さんをゲストにお迎えしました。　お揃いの衣装も艶やかに、全７曲を演奏していただきました。　どれも懐かしい曲ばかりで、参加者の皆さんも楽しく歌えたようでした。　中島館長も演奏に合わせて、自慢のノドをご披露しました♥　美味しい料理をいただけて、歌も楽しく歌えて　とってもいい時間になりました。
　11月はお休みで、次回は12月18日(金)になります。ゲストにシャンソンコーラスの皆さんをお迎えする予定です。　どうぞ、お楽しみに‼







古着の回収しています！ご協力ください♪



<回収できる古着>
○家庭で不用になった古着全般(汚れがひどいものを除く)
○洗濯をしたものをお持ちください
例）スーツ •ポロシャツ •シャツ •Tシャツ •デニム •スカーフ
ハンカチ(タオル地のハンカチは除く)

<回収できない古着>
✕綿素材の赤•蛍光色•目立つ色のもの
✕汚れ、カビ、においのひどいもの
✕古着以外のもの　•くつ　•ベルト　•カバン　•カーペット類　•おむつ　•毛布
•布団　•まくら　•シーツ　•ぬいぐるみ　•ハンガー　•帽子　等
✕リサイクルできない素材のもの　•皮革(レーザー)類•着物•帯•ジャージ
•毛糸製品類(セーター,マフラー等)　•雨衣類(ナイロン•ビニール等)
•タオル類•ダウン•中綿のコート類　等