令和 8 年 7 月 1 日
北九州市立熊西市民センター発行
〒806-0055　北九州市八幡西区幸神 4-3-1
☎ 093-621-3182　Fax 093-621-3183

みなさんとセンターをつなぐポストです！

熊西市民センターだより
たらばるポスト

ホームページ　KUMANISHICC

第 302 号
発行責任者
館長　安藤　咲枝

たらばる（田良原）＝センターがある古い地名です。隣に田良原公園、前面に田良原池があります。

センター7 月の行事予定

日(曜)	時　間	内　　容
3 日(金)	13:00～15:00	健康づくり部会　会議
6 日(月)	10:00～11:30	妊産婦・乳幼児なんでも相談
9 日(木)	10:30～12:00	民生・児童委員協議会
10 日(金)	10:00～12:00	たらばるわくわく塾(レザーキーホルダー)
16 日(木)	10:00～12:00	おしゃべりサロン
	19:00～21:00	納涼まつり実行委員会
17 日(金)	19:15　集合	夜間防犯パトロール
21 日(火)	12:00～13:00	ふれあい昼食交流会
24 日(金)	19:00～21:00	社会福祉協議会　連絡調整会議
29 日(水)	10:00～12:00	くまにしキッズクラブ(木工工作)

講座報告

メンズ料理教室

6 月 10 日(水)、今回は『野菜天丼、ブロッコリーの浅漬け、きのこのお吸い物、あじさいゼリー』作りに挑戦しました。ボリュームがあり、見た目もきれいな料理が出来上がり、皆で美味しくいただきました。

熊西小学校企画交流クラブ主催

～パン講座～

6 月 23 日(火)、今年度第 1 回目となる『家庭教育学級　パン講座』（西部ガス）を行いました。
和気あいあいと会話も弾み、美味しくて楽しい時間となりました。

あみあみ レザーキーホルダー作り講座

たらばる・わくわく塾

一見 どうやって作られているか分らないレザーキーホルダー。そのキーホルダーを自分でつくる事が出来ますよ!!　ぜひ、皆さん挑戦してみませんか??
日　時:7月10日(金)10:00～12:00
参加費:100円(材料費)
持ち物:不要

申込み受付中!

お知らせ　夏休み期間中　学習室を開放します

日時:7/21(火)～8/25(火)の平日　9:00～12:00
※8/8～8/16 はお休みです。
※会議室の使用がある時は、解放できない場合があります。
対象:小学生～高校生
☆夏休み期間中、ラジオ体操(平日 9:30～9:40)に参加(10 回以上)すると、お楽しみ特典(ささやかなプレゼント)があります。

夏は涼しいセンターで、学習・夏休みの宿題をしませんか！

ふれあい昼食交流会

7 月 21 日(火)
受 付 11:30～
会 食 12:00～13:00

対　象：「一人暮らし」または「夫婦のみ」の世帯で 65 歳以上の方
参加費：材料費として 500 円(当日徴収)
※ふれあい昼食会への参加は、事前に熊西市民センターまで申込みをお願いします。
〆切:7 月 11 日(土)　☎621-3182
※今月は『ニセ電話詐欺』のお話です。

〈6 月〉栄養士さんによる『高血圧予防』のお話

熊西小生徒対象講座

くまにしキッズクラブ

夏休みの予定

〈第２回〉７月 29 日(水)　木工工作教室
〈第３回〉８月　１日(土)　使用済み食用油のリサイクルを学ぼう
〈第４回〉８月　５日(水)　実験してみよう！　力の不思議

※学校で配られる「くまにしキッズクラブ」のプリントを見て申し込んでね！

熊西情報発信塾

第４回

おしゃべりサロン

「熊西情報発信塾　おしゃべりサロン」は、日頃気になっていること等、様々なテーマを取り上げていきます。

★日時:7月16日(木)　10:00～12:00
★場所:熊西市民センター会議室1　★参加費:無料

第4回のテーマ
市民目線で黒崎の「これまで」と「これから」を考えよう！
～子ども、若者、みんなにやさしい街づくり

８月の講座

たらばる・わくわく塾

女性のための 骨盤底筋体操講座

8 月6 日（木）

☑膝や股関節の痛み
☑トイレが近い
☑ポッコリお腹が目立つ
☑猫背が気になる
☑ずっと肩がこる
☑便秘気味
☑腰が痛い　等

時　間：１０：００～１２：００
定　員：１０名（先着順）
対　象：女性ならどなたでも OK!
参加費：無料
持ち物：ﾌｪｲｽﾀｵﾙ 1 枚(体操に使います)
・水分・動きやすい恰好
講　師：理学療法士　中村 陽子先生

当センターの多目的ホールで、毎月第１月曜日にあります。保健師が育児相談に応じます。身長・体重測定もできますよ。

熊西 妊産婦・乳幼児なんでも相談

7 月 6 日(月) 10:00～11:30
(相談のある方は 11:15 までにお越し下さい)

予約・費用は不要です。母子手帳をお持ちください。

６日はフリースペースも同時開催です(10:00～12:00)
７月のフリースペースは、６日、13 日、27 日です。
※詳細は裏面にて！

熊西市民センターのホームページはこちら　https://www.ktqc01.net/nisi/knsf/