

# 枝光市民センターだより

北九州市立枝光市民センター

〒805-0004

北九州市八幡東区日の出1丁目5-11

電話&FAX (093) 661-1034

発行責任者 田中 このみ



http://www.ktaq01.net/higa/emcc  
Eメール em-c c@ktaq02.net

2023・2月号

- 発行年月日：令和5年2月 1日号 No.367
- 開館時間：平日 9時～22時 (土曜日 9時～17時)
- 2月の休館日：(日曜・祝日) 5・11・12・19・23・26

## ランタンフェスタ

開催日：2月22日(水) 10:00～

\*スペシャルイベント!「アジアの風を感じて」

水上 裕子 ピアノコンサート 演奏時間 13時～14時

地域のみなさんと一緒に作り上げた、折紙のランランを館内に吊るしている様子は圧巻です!  
ランタンフェスティバル当日は、赤いランタンのもとで、ピアノの生演奏を開催します。  
感動の時間を一緒に過ごしませんか。

展示期日：2月18日(土)～3月4日(土)

### ■クラブ登録説明会

2月4日(土) 10時～11時

新年度のクラブ登録説明会を開催します。市民センターをご利用されているクラブ団体の代表者、新たに利用を希望される団体の代表の方は、必ずご参加をお願いします。

### ぼけっとるーむ

2月14日(火) 10時～12時「フリースペース」

2月28日(火) 10時～12時「ひなまつり」「健康育児相談」

みんなで、おひな様のちらし寿司を作りましょう♡

定員：10組程度

【人数把握のためご連絡ください】 ☎093-661-1034



### ■健康料理「おいしく食べる減塩教室」

2月16日(木) 10時～12時30分

「講話」高血圧はなぜいけない?今から始める減塩生活!

「体験」汁物の塩分濃度測定 ～家庭の汁物はどれ位?～

調理実習・試食「おいしい減塩料理～減塩食品も紹介～」

持参物：エプロン・三角巾・ご飯・汁物(汁のみ)

参加費：無料 先着：15名



### 地域で GO!GO! 健康づくり事業

#### ■枝光健康塾

2月15日(水) 13時～15時00時

今回は室内運動、ディスコンが中心ですので動きやすい服装でご参加ください。

持参物：室内用シューズ・飲み物



#### ■第235回 健康講座

講師：諸富医院院長 諸富立壽氏

2月18日(土) 14時～15時 場所：講堂

今月は「目の病気について考える」

今回は、白内障・緑内障等々目の病気の症状についてお話したいと思います。早く気付いて早めの診断、早めの治療が大切です。その他の健康や病気について、質問もお聞きしますので、どなたでもお気軽にご参加下さい。



#### ■ふれあい昼食交流会

2月24日(金) 12時～13時

(10分前には来館して受付をすませて下さい。)

ヘルスメイトさんの栄養バランスを重視した

お昼ご飯を、一緒にいただきますませんか。【昼食代：400円】



#### 1月退職します、センター職員竹下さんのお別れの挨拶です。

知らない・わからないことが多かったですが、皆さんにあたたかく見守られ様々なことを教えていただき、とても楽しく過ごすことができました。長いようで短かった5年間、大変お世話になりました。また、行事やイベントなどで会いましたら仲良くして下さい。(^^)/ (竹下久美)

#### 新人紹介

\*2月から、新たに2名が着任されますので宜しくお願い致します。



上野弘子さん



大山晴美さん

### 枝光本町商店街火災復旧支援募金活動報告

10月1日に発生しました枝光本町商店街の火災に対しまして、枝光1・2・3区のまちづくり協議会、地域の皆さまをはじめ、地域の企業・団体・個人により4,894,536円(1月19日現在)真心のこもった支援金が集まりました。ご協力ありがとうございました。

3	金	楽楽クラブ
4	土	クラブ登録説明会
5	日	古紙回収・夢二通り清掃・北九州市長選挙
6	月	楽楽クラブ
10	金	市政だより・楽楽クラブ
13	月	楽楽クラブ
14	火	ぼけっとるーむ
15	水	健康塾「室内ゲーム、ディスコン」
16	木	健康料理「おいしく食べる減塩教室」・安全安心パトロール
17	金	楽楽クラブ・介護予防講座
18	土	健康講座「目の病気について考える」
19	日	北九州マラソン(休館日)
20	月	楽楽クラブ
22	水	ランタンフェスティバル「ピアノコンサート」
24	金	市政だより・楽楽クラブ・ふれあい昼食会
26	日	青少年育成会研究集会(休館日)
27	月	楽楽クラブ
28	火	ぼけっとるーむ(ひなまつり)・健康育児相談

## 2月の行事予定

行事などのお問合せ・申込み：枝光市民センターへご連絡ください。

☎(093) 661-1034