



# 檸檬タイムズ

れもん

第356号

令和 8年 5月 1日 発行  
 北九州市立枝光南市民センター  
 〒 805-0019  
 八幡東区中央三目 9-5  
 TEL 682-0067  
 FAX 682-0068  
 発行責任者：今道 三恵子  
 休館日：3, 4, 5, 6, 10, 17, 24, 31



http://www.ktqc01.net/higa/emsf E-mail em-sf@ktqc03.net

いよいよ  
始まる

## 市民センター講座

お申込み  
受付中

### ☆枝光南なごみ本舗☆

### ☆楽しく学ぶ健康アップ☆

『コンビニ兄弟』が生まれた街  
「門司港」を知る

5月12日(火) 10:00~12:00

会場 枝光南市民センター

資料代 100円

『コンビニ兄弟』が生まれた街  
「門司港」を巡る

5月19日(火) 10:00~12:00

集合場所 門司港駅(9:50)

講師 門司郷土会

幹事 内山 昌子 先生

保険代 100円

メンズキッチン教室 各回材料代 1,000円  
定員 20名

6月24日(水) 10:00~12:00

調理実習で『食』を学ぶ

講師 食生活改善推進員協議会枝光南グループ

代表 大井川 純子 さん

7月1日(水) 10:00~12:00

おつまみ作りと日本酒の楽しみ方

講師 食生活改善推進員協議会枝光南グループ

代表 大井川 純子 さん

講師 溝上酒造株式会社

代表 溝上 智彦 さん

### 健康は足から

6月25日(木) 10:00~12:00

元気に歩き続けるためのお話

講師 小倉第一病院 副院長 形成外科部長

石井 義輝 先生

## 新年度スタート



12月より職員となりました。大好きなこの街に携わることができ、心から嬉しく思います。よろしくお願いたします。

(安永由佳)

### 枝光南コック隊 開講

5月9日(土) 9:45~13:00

作ること、食べることの楽しさを学びましょう。

今月のメニュー

- \* 照り焼きチキン \* ポテトサラダ
- \* 味噌汁



### 健康料理教室

5月13日(土) 10:00~13:00

場所 枝光南市民センター 調理室  
 持参する物 エプロン・三角巾 材料代 500円  
 申込先 枝光南市民センター ☎ 682-0067



### 『覚えて安心 応急手当』 転ばぬ先の知恵 ~家庭内における高齢者の 事故防止策~

5月26日(火) 10:00~12:00

会場 枝光南市民センター

講師 八幡東消防署警防課職員

ようこそ、松本清張記念館へ  
6月9日(火) 10:00~12:00

会場 市立松本清張記念館

集合場所 松本清張記念館

入口(9:50)

講師 松本清張記念館 担当者

### キッズレモン

毎週金曜日 10:00~12:00

8日 **ハンドマッサージ**

講師 内村 美由紀 さん

1日・15日

22日・29日

ゆったりのんびり



### 武内市長の 市民センターおはなし会

5月22日(金) 15:00~16:00

会場 枝光南市民センター

武内和久市長が来館され、地域の皆様に市政についてわかりやすくお話をされます。市長と楽しく語り合います。

【災害等の事情により日時が変更になることがあります】

### スマイルクラブ

高齢者地域交流支援通所事業

(9:30~12:00)



支援員さんと共に  
春を満喫

- 1日(金) お休み
- 6日(水) お休み
- 8日(金) お休み
- 13日(水) ゆるっとニッコリ体操
- 15日(金) 合唱
- 20日(水) トコちゃん体操
- 22日(金) 楽しい音楽体操
- 27日(水) 笑って楽しく健康体操
- 29日(金) リズム体操



29	28	27	26	24	23	22	21	20	19	17	16	15	14	13	12	11	9	8	6	5	4	3	1	
金	木	水	火	日	土	金	木	水	火	日	土	金	木	水	火	月	土	金	休	祝	祝	祝	金	
スマイルクラブ	社協総会	スマイルクラブ	枝光南なごみ本舗③	区内巡視	果樹支え隊 古紙回収 まちづくり協議会総会	武内市長の市民センターおはなし会 【詳細は市民センターホームページにてご確認ください】	スマイルクラブ	健康推進会定例会議	スマイルクラブ ふれあい昼食交流会	スマイルクラブ 楽しく歩こう会	皿倉山健康ウォーク	育成会総会	スマイルクラブ	まち協定例役員会	スマイルクラブ 生活安全パトロール	枝光南なごみ本舗①	古紙回収(業者)	枝光南コック隊	スマイルクラブ	振替休日	こどもの日	みどりの日	憲法記念日	スマイルクラブ

行事予定