

茶論 おくら

～心が笑う、体が動く、
いっしょにつながる健康づくり～
場所：尾倉市民センター

市民センターを集いの場としたさ
まざまな健康づくりを行います。
お申込み不要です。
お気軽にお越しください。

【問合せ】
尾倉市民センター TEL 661-0516

4月21日(火) 10:00～11:00	『体力測定会 “自分の体力年齢は何歳？”』 4～5種類の項目にチャレンジして、実年齢と体力年齢の差を見比べてみよう！ 講師：八幡東区保健福祉課 保健師 緒方夕貴氏
5月12日(火) 10:00～11:00	『言語聴覚士による講座』 加齢による「聞こえにくさ」「話しづらさ」など日常生活の質を維持向上するための実践方法を学びます。 講師：製鐵記念八幡病院 言語聴覚士 坂木圭氏
6月9日(火) 10:00～11:30	『街なか健康ウォーキング』 約2～3キロの距離を街を散策しながら無理なく歩きます。 講師：尾倉地区健康推進員
7月14日(火) 10:00～11:00	『転ばないための体力づくり』 転倒ないようにヨガを用いて体力をつけましょう。 講師：劇団パカカンパニー 主宰 原田研次氏
8月4日(火) 10:00～11:00	『スローモーションウォーキング』 ゆっくり、まっすぐ歩くことで、姿勢を改善。歩く整体と呼ばれる歩行術を学びましょう。 講師：スローモーションウォーキング整体ウォーキングなかいま 佐藤義昭氏
9月8日(火) 10:00～11:00	『塚本先生の健康体操』 音楽に合わせて無理なくできる健康体操です。また、脳トレにもなります。 講師：塚本美智子氏

天神市民サブセンターの講座案内

4/1(水)
受付開始

※ 問合せ・申込み先 ⇒ 天神市民サブセンター（天神町4番24号）TEL 681-3231

赤水・忠敬とゼンリンの 地図づくり



～知っているようで知らない地図の話～

長久保赤水・伊能忠敬による日本地図誕生の歴史とゼンリンの地図づくりの魅力に迫ります！

日時 5月14日(木)
10:00～12:00

講師 ゼンリンミュージアム
館長 佐藤 渉 氏

定員 20名

場所 天神市民サブセンター



4/6(月)
受付開始

北九州 映画の街へ挑戦

日本初の
フィルムコミッション



スクリーンを通して感動の舞台
街の魅力を再発見します！

日時 6月11日(木)

講師 北九州フィルムコミッション
専任講師

定員 30名

場所 天神市民サブセンター

