サクラとウメの里

センターだより第２７７号
令和７年 ７月 １日

あしはら

北九州市立足原市民センター
北九州市小倉北区足原２丁目８－３
TEL９４１－５７９０
FAX９４１－５７９２
発行責任者　山田　美恵
HP　Facebook

生涯学習市民講座

午前 10 時のサロンあしはら

落語
「笑う館には福来る」

日　　時：7月24日（木）　10時～12時
場　　所：足原市民センター　１階 多目的ホール
講　　師：落語家　粗忽家酔書 氏
定　　員：60名程度（定員になり次第締め切り）
お茶代等：100円
申 込 み：来館または電話にて受付中！

生き生き子ども講座　第３弾！

読み聞かせと楽しいお菓子をつくる七夕会

日　時：7月5日（土）10時～12時
場　所：足原市民センター（多目的ホール・調理室）
定　員：30名
※ 好評につき、申込みは終了しました。

あしはらあそび隊

ペットボトルでボート作り３DAYs

詳しい内容は、学校配布のお手紙を見てね！

あそび隊がはじまるよ！今回はチームでボートを作る３回シリーズ！
日　時：7月29日（火）・30日（水）9時～15時
　　7月31日（木）　11時30分～15時30分解散予定
定　員：30名（定員になり次第締め切り）
申込み：7月1日（火）～
会　費：1000円（保険代・昼食代・材料費等）
場　所：足原市民センター 他
※2L のペットボトルを集めています！中身を洗って乾かして足原市民センターまでお持ちください。ご協力お願いします！

29・30日はお昼にカレーがあるよ😊

5/22（木）「午前１０時のサロンあしはら」では、日常生活をスムーズにする身体の使い方を学びました。

みやび内科・眼科クリニック 渡橋 優 氏を講師にお迎えし、１部では、転倒の原因と予防、股関節・骨盤の重要性、サルコペニア・フレイル・ロコモの関係などについてお話いただき、２部では、講義の内容を踏まえて、椅子に座ったままできる体操を実践しました。筋力を低下させないために、日頃からの筋力トレーニングや体操が重要だということを学ぶとても貴重な時間となりました。

社会同和・人権教育講座

『 私たちが大切にしていること 』
～人権を大切にする心を育てる保育～

日　時：７月１８日（金）１９時～
場　所：足原市民センター　２階　足原っ子ホール
講　師：高坊保育園主任保育士　徳嶋 美智子 氏
　　保育士　下川　直美　氏
　　泊　久美子 氏

※参加希望の方は足原市民センターまでご連絡下さい。

健康料理教室

日　時：7月９日（水）　９時45分～13時
場　所：足原市民センター　１階　調理室
会　費：５００円
申 込 み：足原市民センター

ふれあい昼食交流会

日　時：7月16日（水）　10時45分～13時
場　所：足原市民センター　１階　多目的ホール
会　費：５００円
※欠席の方は、前の週の土曜日迄に足原市民センターへご連絡ください。

7月の予定

日	曜日	予　定
月・木		高齢者地域交流支援通所事業「折り鶴」
月・水・金		ラジオ体操とおしゃべりしよう会（～18日迄）
1	火	ご近所さんとお茶を飲む会「足原カフェ」
2	水	子育て相談・フリースペースあしはらさくらひろば
5	土	生き生き子ども講座（七夕会）
8	火	フリースペースあしはらさくらひろば
9	水	健康料理教室
12	土	あしはらピッコロ（昼食）・足原福祉会
15	火	あしはらピッコロ（朝食）
16	水	ふれあい昼食交流会
18	金	社会同和・人権教育講座　（足原市民センター）
20	日	まち美化（足原市民センター）
24	木	午前 10 時のサロンあしはら
25	金	全市一斉夜間非行防止パトロール（集合 霧丘市民センター）
26	土	あしはら夏まつり・足原歩き ing の会
28	月	あしはらピッコロ（模擬体験 ひびき信用金庫）
29	火	あしはらあそび隊（ペットボトルボート作り）
30	水	あしはらあそび隊（ペットボトルボート作り）
31	木	あしはらあそび隊（ボートレース）

☆ 開館時間：月～木（9時～21時）・金（9時～22時）
　　土　（9時～17時）
☆ 休 館 日：（日・祝日）6・13・20・21・27日

お世話になりました

5月31日をもちまして、退職しました。

昼職員　　光井　加代子