

南小倉市民センターだより
令和8年5月1日号

みんなが主役

北九州市立南小倉市民センター

〒803-0852

北九州市小倉北区新高田1-10-3

☎(093)592-5911 FAX(093)592-5912

<http://www.ktac01.net/kita/mksf>

発行責任者 本田 ひとみ

最新情報はこちら👉



南小倉

開館時間:(月~金曜日)9:00~21:00 (土曜日)9:00~17:00 センターのお休み:日曜日・祝日

センター講座のご案内

無料

姿勢改善とセルフケア

申込み
受付中

姿勢の崩れで起こる様々な痛みを軽減させ、
自宅で簡単にできるセルフケアを学びます

日時: 5月20日(水) 10:00~11:30

講師: 理学療法士 古野 唯氏

場所: センター4F多目的ホール

定員: 30名



パンダエンジェル&いちごひろば



未就園児の皆さんの参加をまっています!

無料

日時: 5月13日(水) 10:30~11:30

内容: かざぐるまをつくろう

定員: 親子15組

場所: センター4F多目的ホール

※5月11日(月)迄にお申込み下さい。



材料費
300円

野菜を食べよう!

4/24より
申込み受付

栄養士による講話の後、皆で野菜を使った料理を3品
作っていただきます。主食類の提供はないので、必要な方
はご飯類などをお持ちください。

日時: 6月2日(火) 10:00~12:00

講師: 管理栄養士

材料費: 300円(当日徴収)

場所: センター4F調理室

定員: 16名 申込締切 5/25(月)

※エプロン、三角巾、お手拭きをお持ちください

野菜、
足りて
ますか



北九州市民カレッジ

地域力アップセミナー

地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告
会を実施します。楽しく学びあい、地域活動の担い手を目指していきましょう!

<主な講座内容・講師>

社会教育・生涯学習入門	添田 祥史
インクルーシブ社会をつくるファシリテーションを学ぶ	遠山 昌子
まちの課題に「デザイン」で向き合う	田北 雅裕
地域活動を見つめ、 「ともに主体的な」協働のまちづくりを目指そう	入門 真生
みんなの企画相談室/企画を伝える~ポスターセッション	大久保 大助

【会場】北九州市立生涯学習総合センター(小倉北区大門1-6-43)

【実施期間】6月2日(火)~8月4日(火) 10時~15時

【申込締切】5月12日(火) 【受講料】全10回 3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センター ☎571-2735

無料

スマホセミナー

スマホの詐欺対策

4/24より
申込み受付

巧妙になっているネット詐欺についての事例や
解決方法を学んでスマホを安全に使いましょう!

日時: 6月15日(月)

10:30~12:00

場所: センター3F会議室

定員: 20名



北九州下関フェニックスの

小倉北区・南区民無料招待試合について

日本プロ野球独立リーグに所属する
北九州下関フェニックスと火の国サラマンダーズ
の試合が北九州市民球場で行われます。



5/23(土)の試合(14:00プレイボール)は、
小倉北区・南区在住、在勤、通学の方は入場無料。

事前申込は不要。試合当日に対象であることが分かる身分証等を
球場受付にてご提示ください。チケットをお渡しいたします。

問い合わせ 小倉北区役所コミュニティ支援課 582-3335

講座終了報告

4/9(木) ストレスとうまく付き合う腸活術

自分の腸年齢をチェックリス
トで確認。ウンチで腸の健康度
を見るポイントや食事、ストレ
ス、運動など腸の老化対策を
学びました。



5月のセンター行事予定

2日(土) 10:00~ 市民講座「終活セミナー」

9日(土) 10:00~ 子ども講座
「工作アロマキャンドルと冷熱実験」

12日(火) 11:30~ ふれあい昼食会

13日(水) 10:30~ パンダエンジェル&いちごひろば

20日(水) 10:00~ 市民講座「姿勢改善とセルフケア」

各講座のお申し込み・お問い合わせは 南小倉市民センター 来館または電話でどうぞ ☎093-592-5911