

8月



ふれあいのまち

きふね

=笑顔あふれるまちづくりを目指して=

北九州市立貴船市民センター センターだより

北九州市小倉北区白銀一丁目 5-8
TEL 921-2606 FAX 921-2612
第347号 令和6年8月1日発行



発行責任者
貴船市民センター
館長 小峯 浩幸

【開館時間】(通常)平日 9:00~21:00・土曜日 9:00~17:00

【休館日】日曜日・祝日・年末年始

8月 行事予定

- 5日(月) りんごのほっぺ・子育て相談
- 9日(金) ふれあい文化祭実行委員会
- 16日(金) 夜間パトロール
- 19日(月) 夏休みラジオ体操(後期開始)
認知症サポーター養成講座
- 21日(水) 人権市民講座
- 22日(木) 子育てネットワーク会議
- 24日(土) 夏休みラジオ体操(終了)
- 26日(月) 貴船小学校・白銀中学校(授業開始)
子ども見守り運動
- 31日(土) 地域子ども講座(メッセージカード作り)



※ 貴船市民センター 閉館時間繰り上げのお知らせ
 8月13日(火) }
 8月14日(水) } 21:00 → 17:00
 8月15日(木) }

ステキな生き方教室 ~ポテンシャルトレーニング~

日時: 7月16日(火) 10:30~12:00
講師: 日本ボディポテンシャル
公認指導士 平野 加代子 氏



体の奥の小さな筋肉を意識しながら、ゆっくりと運動しました。楽しく体を動かすことが効果的とのことで「バラが咲いた」「りんごの唄」を歌いながら、心も体も軽くなりました。いつまでも歩ける体づくりを目指していきましょう!

次回は、-----

「食物繊維のお話」

日時: 9月19日(木) 10:30~11:30
会場: 貴船市民センター 第3会議室
講師: 伸寿苑 管理栄養士 横尾 麻依子 氏
定員: 20名



不足しがちな食物繊維。食物繊維の働きや効率的な摂取方法などを学びます。

ふれあい昼食交流会

日時: 7月18日(木) 12:00~
場所: 貴船市民センター

夏場にも食欲がわくスパイシーなカレーでした。食後には、歯科衛生士さんから、噛むことの大切さについて学びました。

今日の献立

- ・枝豆のキーマカレー
- ・ピーマンの卵とじ
- ・アセロラかん



8月は、お休みです。

次回は、-----

日時: 9月19日(木) 12:00~
定員: 登録制です。



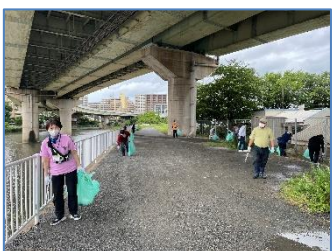
紫川清掃

6月30日(日)朝8時30分から、貴船校区の紫川沿いのゴミ拾いをしました。



梅雨の合間の紫川清掃、たくさんのボランティアの協力で無事に終える事ができました。

ご参加いただいたみなさま『ありがとうございました。』



夏休みラジオ体操がスタートしました!

前期: 7月22日(月)~7月27日(土)
後期: 8月19日(月)~8月24日(土)
場所: 貴船小学校校庭
時間: 7時30分開始(雨天中止)



後半につづく~!

初日、好天气に恵まれて48名の参加者で元気にラジオ体操をしました。体操終了後、冷たい飲み物をいただきました。『どなたでも参加できますよ~!!』



【主催: 貴船校区まちづくり協議会・地域で GOGO 健康づくり事業】

令和6年度 第1回 人権市民講座

いのちをつなぐネットワーク
~社会から孤立する人のいないまちづくり~



日時: 8月21日(水) 13:30~14:30
会場: 貴船市民センター 多目的ホール
講師: 北九州市保健福祉局地域福祉推進課
いのちをつなぐネットワーク推進担当課長
倉本 潤子 氏

入場無料