

北九州市立小森江西市民センター

▶門司区矢筈町 5-42

▶休館日 日曜日・祝日

▶TEL・FAX：372-6001

▶Eメール：ke-sf@ktqc03.net



市民センター アンケート

ホームページ

www.ktqc01.net/

moji/kesf



エクス (旧 Twitter)

komorienishi_mj



小森江小学校・門司中学校・門司総合特別支援学校

ご入学おめでとうございます

講座案内 申込受付中

※ 二次元コードでのお申し込みの際、送信時点で予約は完了します(受付完了のメッセージが表示されます)。確認のご連絡は行っておりませんが、きちんと受付できていますのでご安心ください。

【健康コニピック】

心も身体もすっきり！

骨コツ体操

(全2回)



日常の動きをより快適に

骨や筋肉ってどう動かすと楽になるのかな～
人体模型を見ながら、身体を楽しく学び楽しく動かしていく体操ですイスを使用しシンプルな動きなのでどなたでもご参加できます新しい気づきがいっぱい！

動きやすい服装、飲み物・タオルをお持ちください
2回実施します 1回のご参加もOKです

講師 ヨガインストラクター
田中信子氏

時間 13:30～15:00

定員 各20名 場所 多目的ホール

1 4月20日 言葉の持っている力
言葉を使い 体操の効果をグンとアップ！

2 4月27日 寝ころび体操
うまく寝ころべると姿勢も呼吸もバッチリ改善！

【健康コニピック】

さつき歩こう会

矢筈山



5月恒例の歩こう会。今年は久しぶりに矢筈山に登ります
風薫る爽やかな季節、校区をキレイにしながら登りましょう

日時 5月9日(土)

9時30分 矢筈町公園 集合

予約締切日 4月30日(木)

※ お弁当の手配がありますので、必ずご予約をお願いします
持ってくるもの タオル・飲み物

【大人のたまり場塾】

フォークソングを 歌いましょう



日時 4月24日(金) 13:30～14:30

定員 各15名 場所 第1会議室

第63回門司区子どもまつり

日時：4月29日(祝) 10時30分～15時00分

会場：旧大連航路上屋(門司区西海岸一丁目3-5)

- ★体験コーナー
- ★はたらくるま
- ★jeeもふわふわ
- ★イベントステージ
- ★スタンプラリー
- ★ラッキーチャンス
- ★わくわく抽選会
- 豪華景品が当たります



詳細は↑こちら

問合せ先：門司区子どもまつり実行委員会事務局

TEL:331-1883(門司区役所コミュニティ支援課)

【大人のたまり場塾】

わいわい羽山太鼓Ⅱ



今月は5月11日・25日です
まだまだ大募集していますふるって
ご参加ください！

(対象：小学生4年生以上)

