



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

門司区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ

食生活改善ボランティア募集!



食生活改善推進員(通称ヘルスメイト)とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくり活動を進めるボランティアです。

◆日程 【全6回】月1回 9:30~12:00 (調理実習時は13時まで)
(第2回は9:30~15:30)



令和7年 10/23, 11/20, 12/18

令和8年 1/29, 2/12, 3/12

◆対象 教室修了後、食生活改善のボランティア活動ができる方

◆会場 門司区役所(門司区清滝 1-1-1)ほか

※調理実習時は門司区役所別館(門司区清滝 3-5-5)

※第2回は生涯学習総合センター(小倉北区大門 1-6-43)

◆内容 食と健康に関する講話、調理実習など

◆費用 無料(一部、希望者のみ購入していただく教材があります)

※教室修了後、食生活改善推進協議会への入会時に年会費が必要

◆募集 先着16名

◆申込み方法 9月3日(水)からお電話でお申込み下さい。

◆申込み・問合せ先 門司区役所保健福祉課

担当: 栄養士 TEL331-1888

北九州市民カレッジ

引き出そう!あなたのチカラ

~"好き"でつながる次の一歩~



自分の"好き"などをどのように活かし、展開していくのかをアドバイザーの先生のお話や実際に取り組んでいる方々の事例から学び、次の一歩を踏み出すことを応援します。

<講座内容・講師>

第1回目 未来をデザインする学び	内田 満
第2回目 自分らしさをチカラにしよう	西尾 幸枝
第3回目 事例紹介	まな Bees
第4回目 伝えたいことが伝わるメソッド	福岡 佐知子
第5回目 あなたの好きをカタチに	木ノ原 元美

【会場】八幡西生涯学習総合センター(八幡西区黒崎3丁目15-3)

【実施期間】10月22日~11月19日(毎週水曜日:全5回)

18時30分~20時30分

【申込期間】9月5日~10月1日 【受講料】2,000円

※詳細は八幡西生涯学習総合センター ☎641-9360



(9/5から受付開始)

市内の市民センター館長として一緒に地域づくりをしてくれる人を募集しています!

(民間経験を重視した特別枠も募集中!)



配属される市民センターは、最終合格発表後に決まります。

定員: 【一般枠】15名程度 【民間経験枠】若干名

対象: ①パソコンの基本操作ができる人

②常時勤務できる人

③民間企業等において、直近10年

5年以上の勤務経験を有する人

※ ③は『民間経験枠』のみ

申し込み: 9月24日(水)まで(必着)

詳細は総務市民局地域振興課 電話 582-2111へ。



＼どんな知識や経験も生かせる仕事です!／

講座案内

申し込みが便利になりました

各講座の二次元コードからお申込みできるようになりました。どうぞご利用ください!全講座受付中です。

【生涯学習講座】 認知症予防&脳トレ介護予防講座②



お申込み



舌トレーニング

9月29日(月)

13:30~15:30

場所: 第一会議室

先着 15人

舌は筋肉でできていて、ほかの身体の筋肉と同じく、加齢とともに衰えていきます。言葉を発すること以外にも、味覚や嚥下の障害が現れます。健康被害に大きく関わる舌の健康のためのトレーニングを行います。

講師 日本舌協会 調舌トレーナー

戸部田 さおり氏

【生涯学習講座】



わいわい 羽山太鼓

和太鼓を叩いてみませんか?

小森江西の伝統芸能「羽山太鼓」が、3ヶ月に渡り、生涯学習講座に登場します。運動不足解消やストレス発散と、お気軽にふれてみるチャンスです。

お申込み

金曜日と土曜日、隔週で行います。1回のみ参加も大歓迎です。まずは1度体験してみてください。



9月19日(金)

S T A R T !

場所: 多目的ホール

先着 15人

金曜日

18:30~20:30

土曜日

9:30~11:30

9月19日

10月3日

9月27日

10月11日

10月17日

10月31日

10月25日

11月8日

11月14日

11月28日

11月22日