349号



小森江西

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

<館報 令和7年10月1日発行> 発行責任者 館長 松瀬 直人





www.ktqc01.net/ moji/kesf

@komorienishi_mj









まだまだ暑い日々が続いていますが、10月に入り少しは過ごしやすい季節を迎えようとしています。 市民センターで は、健康を始め様々な分野の講座を準備しております。みなさんのご参加をお待ちしております。

【生涯学習講座】



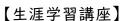
わいわい 双山太鼓

場所:多目的ホール (11 月まで実施)

9 月から「羽山太鼓」生涯学習講座がスタート されました。日頃の運動不足解消に新しいこと にチャレンジしてみませんか。誰にでもできる 太鼓、仲間で良い汗を流しましょう。

10 月の日程

土曜日 9:30~11:30 11 日・25 日 金曜日 18:30~20:30 3 日・17 日・31 日



ル本江西市民センタ

脳も体もいきいき!

ノロジー×軽運動教室





《作業療法士》 ピラティスインストラクター シナプロソロジーインストラクタニ

講師 板原有杏 先生

シナプソロジーは、手や体を使って"あえて間違 える"ことで、脳を活性化させる新しい健康プロ グラム。軽い運動と組み合わせることで、転倒予 防・認知機能の維持・気分転換にも繋がります。 座ったままできるので、どなたでも安心して参加 できます。笑いのある楽しい運動です!!

日時:10月22日(水) 13:00~14:30

場所:多目的ホール

【生涯学習講座】 が禁江西市民センタ





時 令和7年10月24日 (金)

9:30~12:00

集合場所の小森江市民センター 仮装して10:00~校区内のお店をまわります。

11:00~は「歯並び・口呼吸」についてのお話があります。

講師 戸部田 さおり 先生

定員 親子10組

坐



椅子でピラティス

日時 令和7年12月10日(水) 13:00~14:30

講師 板原有杏 先生

腰への負担を軽減し、初心者にも簡単にでき る運動です。おなか痩せにトライ!



体調管理にみんなでゆず茶を飲もう。

日時 令和7年12月6日(土) 13:00~14:30 材料費 300円 講師 鳳氷株式会社 月村様 ゆずと氷砂糖でゆず茶を作ります。季節の変わり目

