

349号

小森江西

パレット通信

<館報 令和7年10月1日発行>

発行責任者 館長 松瀬 直人

ホームページ

www.ktqc01.net/
moji/kesfエックス
(旧 Twitter)

@komorienishi_mj

10月

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

講座案内

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】

小森江西市民センター
OPEN
SCHOOL
オープンスクール
お申込みわいわい
羽山太鼓場所: 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



【生涯学習講座】

小森江西市民センター
OPEN
SCHOOL
オープンスクール
お申込み脳も体もいきいき！
シナプソロジー×軽運動教室《作業療法士》
ピラティスインストラクター
シナプソロジーインストラクター

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】

小森江西市民センター
OPEN
SCHOOL
オープンスクール
お申込みハロウィン
パーティー日時 令和7年10月24日(金)
9:30~12:00

集合場所 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



これからの講座予告

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！



ゆず茶づくり

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。季節の変わり目体調管理にみんなでゆず茶を飲もう。

