



## おねがい



夏に子ども講座で流しそうめんを検討中です♪  
ご不要なそうめん(未開封、賞味期限がわかるもの)が  
ありましたら、当センターまでご寄付をお願いします。

にっこりほっこりたいむ

募集中

## リンパで生き生き健康づくり

6月12日(木) 13:30~15:00

◆講師：日本メディケアリンパ協会 認定講師

石井 満咲子 氏

◆参加費：無料 ◆持参物：長尺タオル、筆記用具、お茶  
※動きやすい服装でご参加ください。

キッズ TOGO

センスオブワンダー



## 身近な自然の観察会

大積の干潟で生き物観察をしよう!!

6月21日(土) 9:00~12:00

◆集合場所：東郷市民センター(徒歩で大積海岸に行きます。)

◆持参物：飲み物、筆記用具、タオル、着替えの服や靴  
※濡れてもいい服装でご参加ください。

詳しくは小学校で配布されるお手紙をご覧ください。



【共催】人権市民講座・家庭教育講座

## 人権馬頭琴コンサート

参加費無料  
募集中

7月26日(土)  
13:30~



## 6月の行事予定

- 1日(日) 奥畑川をきれいにする会
- 3日(火) 妊産婦・乳幼児なんでも相談
- 4日(水) 大積平家おどり保存会
- 9日(月) あいさつ運動・保護司会
- 10日(火) 親子サロン
- 12日(木) 民生委員・児童委員地区会  
にっこりほっこり「リンパで生き生き健康づくり」
- 13日(金) 大積校区まちづくり協議会役員会
- 14日(土) 輪っはっは「グラウンドゴルフ」
- 17日(火) 親子サロン
- 20日(金) 大積校区まちづくり協議会理事会
- 21日(土) キッズ TOGO「身近な自然の観察会」
- 24日(火) 親子サロン・おりがみ教室
- 26日(木) 文化祭実行委員会・ふれあいネットワーク役員会
- 28日(土) 輪っはっは「ウォーキング」

健康講座輪っはっは 参加者募集中

※小学生親子の参加大歓迎!!

## グラウンドゴルフ

6月14日(土) 9:00 スタート

◆場 所：東郷中学校グラウンド ◆受 付：8:45~

◆参加費：無料 ◆持参物：飲み物、タオル

東郷市民センター→  
白野江植物公園コース

## ウォーキング

6月28日(土) 9:00 スタート

◆受 付：8:45~ ◆参加費：無料

◆持参物：飲み物、タオル

おしらせ

## ディスコン大会

7月6日(日) 9:00 スタート

◆場 所：東郷中学校体育館

【共催】大積校区まちづくり協議会・東郷市民センター

募集中

アジサイと七夕飾りを折ります♪

## おりがみ教室

6月24日(火)

13:30~15:00

◆参加費：無料 ◆持参物：おりがみ、のり

乳幼児講座みるく

## ちびっこ縁日

ゲームや絵本の読み聞かせも行います♪

7月29日(火) 10:30~12:00

◆参加費：無料 ◆定 員：先着10組

◆申込開始：6月16日(月)~

## 妊産婦・乳幼児なんでも相談のお知らせ

6月3日(火) 10:30~11:30

◆持参物：母子手帳、バスタオル ※事前予約不要

お問い合わせ 保健福祉課(331-1888)



クラブ  
部員募集

## 「バランス体操」

毎週土曜日 13:00~14:00

一緒に楽しく体を動かしましょう! 見学いつでもOKです😊

お問い合わせは東郷市民センターまで



令和7年度 関門連携事業

## 関門海峡・温故知新塾

「関門」の歴史や文化などをふりかえる講座です。

じーも◎北九州市

●日 時 7/16・8/20・9/17・10/15(水曜日) 全4回 14:00~16:00

●会 場 旧大阪商船・下関市民会館 港ハウス・海峡ビューしものせき

●受講料 無料 ●定員 35名(応募者多数の場合は抽選)

●申込期間 6/2~6/27\*当日消印有効

●問合せ 〒801-8510 門司区清滝 1-1-1 ☎331-1883

門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係 担当 阿部・西

※電子申請または往復はがきに住所・氏名・電話番号・年齢を入の上お申し込みください。





おりがみ教室

4月22日(火)

## 「木の葉のリース作り」

8個のパーツを組み合わせて作る『木の葉のリース』を折りました。向きや開閉の工程が少し複雑な部分もありましたが、考えながら折り進めていき、とても華やかで爽やかなリースが出来上がり歓声があがりました。終始、和気あいあいとした雰囲気、参加者同士の交流も深まりました♪

今年度も楽しく脳の活性化♪

次回は6月24日(火)「あじさい&織姫・彦星」の予定です☺



健康講座 輪っはっは

5月10日(土)

## 「春のグランドゴルフ大会」

五月晴れの中、春のグランドゴルフ大会を実施しました。大会ということもあり皆さんいつも以上に気合十分!一打目からホールインワンをきめる方もいて序盤から大盛り上がり!!休憩時間には日陰で涼みながらも、元気に楽しく交流を深め健康増進を図りました。ゲーム後は表彰式を行い健闘を讃え合い充実した講座となりました。



キッズ TOGO

5月17日(土)

## 待望! 磯遊びとカヌー体験!

キッズ TOGO 第2回目は“もじ少年自然の家”で開催する大人気講座!講師の方からカヌーの乗り降りや、パドルの使い方を学び、早速実践!!カヌー初心者も多く、初めこそは恐る恐る乗っていましたが、次第にコツをつかみ、カヌーを乗りこなしていました。磯遊びでは6種類の貝殻拾いをしました。中々きれいな貝殻が見つからなかったですが、親子・友達との交流が深まり生き生きとした笑顔が印象的で素敵なひと時を過ごすことができました!!



健康講座 輪っはっは

初

4月26日(土)

## 「潮風ウォーキング」Let'sgo 巖流島



毎年、定期的に行っている、健康増進企画のウォーキング。新年度、第一弾は、当センターを出発し、関門海峡を連絡船で潮風をあびながら巖流島を目指す、初めてのコースでした。皆さんワクワクで31名の方が参加されました。島ではそれぞれが持参したお弁当を、海峡の景色を眺めながら、みんなでおいしくいただきました。食事の後は、散策したり、おしゃべりしたり、ニュースポーツの「モルック」を楽しみカロリー消費!心も体もリフレッシュし現地を後にしました。

皆さんの笑顔がとっても印象的でした!



大人の学び舎 東郷キャンパス

5月15日(木)

新年度開校!

## 「料理で心もお腹也大満足!」



今年度も東郷キャンパス開校しました。第1回目は小倉そば塾の岡本道和氏をお迎えし、『バターロールと黒糖饅頭作り』を学びました。バターロールは生地を10分程しっかりとこねるところからスタートし、一次発酵させるためねかせます。同時進行で黒糖饅頭はあんこを生地で包み蒸し器で蒸していきました。受講者同士声を掛け合いながら、とても楽しそうに取り組んでいました。黒糖饅頭が蒸し上がり、パンも成型、発酵、焼き、無事完成!!皆さんが協力し合って、親睦も深まりとても有意義な時間となりました。お土産も沢山あり、次の料理教室はいつですか?とのお声もいただき大満足でした!!

次回は7月3日に「あそぼうさい」を行います!!



乳幼児講座みるく

好評につき

5月20日(火)

## おひるねアート体験講座 Part2

おひるねアート認定講師 おおたえみ氏をお迎えし、季節を感じる背景などで、撮影のポイントや、家庭でのアートの工夫などを学びました。講座中は、ママ同士協力し合いながら撮影を楽しみ、会場内は『かわいいね~っ♡!』の言葉で溢れ、今しか撮れない笑顔や泣き顔は特別な成長記録となりました♪

