



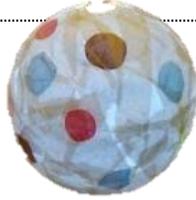
# なかばる

北九州市立 中原市民センター  
〒804-0012 戸畑区中原東2丁目2-35  
☎ (FAX) 093-881-1038  
<http://www.ktac01.net/toba/trcc>  
発行責任者：佐藤 智美



## 4回目・ランシェードを作ってみよう

☆日 時：8月31日(土)  
9:30~11:30  
☆場 所：中原市民センター 講堂・調理室  
☆参加費：300円(保険料含。当日集めます。)  
☆持ってくるもの：うわぐつ・タオル・すいとう  
汚れてもよい服装(洗濯のりを使用します)  
※ご案内は、学校を通じて配布しています。  
※お申込みは、**中原市民センター**への来館又はお電話にて受付いたします。



## おいしいうどんができました~

7月13日(土)49名の子ども達が、小倉そば塾代表・岡本 道和氏のご指導のもと、うどん作りに挑戦しました。  
ビニール袋に入れた生地を、コシができるように小さな足で一生懸命踏み、麺棒で伸ばして、慣れない包丁に苦しみながら、太いもの、細いもの、思い思いの自分の手打ちうどんを拵えていました。お昼ご飯には、先生が用意して下さった肉うどんをみんなでおいしく頂きました。



## ばるばる元気塾 受講生募集中!

秋・冬期、ばるばる元気塾も後半戦スタートです。皆様のご参加、お待ちしております!

### 第4回:ユニーク体操をやってみよう!

ユニーク体操とは、ヨガの動きとモダンバレエを組み合わせた健康体操です。運動しながら脳トレしましょう!

☆日 時：9月13日(金)  
10時~12時  
☆場 所：中原市民センター 講堂  
☆保険料：50円  
☆持参するもの：動きやすい服装・タオル・水筒



※**中原市民センター**に来館、またはお電話にてお申込みください。  
第5回・第6回は来月以降の館報でご紹介します。お楽しみに!

## 生涯学習 春夏講座 市民講座 ③回目:リデュースクッキング

7月12日(金)、講師の管理栄養士・瓦林 信子氏のご指導のもと、『リデュース(無駄の削減)』をテーマとした調理実習を行いました。家事の時短にも役立つ、炊飯器を利用したご飯とおかずの同時調理。大根の皮、かぼちゃのワタ、ブロッコリーの茎など捨ててしまう部分もおいしく調理する方法を楽しく学びました。  
※8月のコンポスト・フォローアップは8月20日(火)  
10:00~12:00 中原市民センター 第三集会室です。



## にじいろ学級 開級しました!

### 中原小学校 家庭教育学級

年間テーマ:地域・学校・家庭で共育を

6月27日(木)、にじいろ学級が開級しました。第一回は『~聞いて、見て、食べて!発見!給食のあんなことやこんなこと~』をテーマに、中原小学校の栄養教諭・井ノ口 恭子氏に講話をしていただきました。講話の後は給食試食会。給食室を見学し、安全でおいしい給食に尽力する皆さんの様々な努力と実情を知る事ができました。

- ※2回目のお知らせ  
日時：8月18日(日)  
10:00~12:00  
場所：黒崎びびしんホール  
演題：北九州PTA協議会主催 講演会「いいんだよは、魔法の言葉」  
講師：立花高等学校 校長 齋藤 真人氏
- ※3回目のお知らせ  
日時：8月20日(火)  
9:30~12:00  
場所：九州工業大学 戸畑キャンパス  
演題：親子でワークショップ  
講師：九州工業大学大学院 環境デザイン研究室 助教 須藤 朋美氏

### 中原乳幼児なんでも相談

日時：8月23日(金)  
10:00~11:30  
内容：計測・相談  
※保健師、子育てボランティアがお待ちしております。参加費無料、予約不要。母子健康手帳をご持参ください。

### 学校より ~夏休み中~

地域の皆さん 見守りをお願いします!

## ケア・トランポリン教室 参加者募集!

健康づくりのため、ケア・トランポリンをきっかけに運動習慣をつけませんか! 手すりつき、1人用なので安全にできます。みんなでワイワイ楽しく!

- 開催時期 10月~3月 毎週水曜日 10時00分~11時30分
- 対象者 20歳以上
- 会場 中原市民センター 講堂
- 定員 24名程度 料金無料 8月31日締切
- 申込方法 往復はがきでお申込みください。  
(申し込み先) 〒802-8560 北九州市小倉北区馬借 1-7-1 認知症支援・介護予防センター「トランポリン」係

※詳しくは、回覧板にてお知らせします。1名につき1通のお申込みが必要です。



## 八幡西生涯学習ボランティア養成講座 自分を活かす ボランティア講座

これから何か始めたい、学びながら誰かの役に立ちたいと考えている方にピッタリ!な講座です。

- 日 程 9月20日(金)・27日(金)・10月4日(金)・11日(金) 10:00~12:00
- 申込締切 9月6日(金)
- 会場 北九州市立八幡西生涯学習総合センター (八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ内)
- 受講料 無料

詳細は 北九州市八幡西生涯学習総合センター ☎ 641-9360へ



31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	8
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	月
生き生き子ども講座				まちづくり協議会役員会	中原小・中学校始業式			中原乳幼児なんでも相談	風船バレー(市民センター)		家庭教育学級(中原小学校)	地域の集い 鈴輪(サロン)	やぐら解体・反省会	中原夏まつり	中原夏まつり				振替休日	山の日・やぐら組み立て			盆踊り練習		まちづくり協議会代表者会議		集団清掃(仙水公園)		盆踊り練習	風船バレー(市民センター)	行事予定