



シンボルマーク

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.ktqc01.net/toba/trcc>

発行責任者：佐藤 智美



人権市民講座 **LGBT わたしらしく生きる**

LGBTQ支援任意団体I'm me代表理事
ROSE氏に、LGBT支援活動の経験談から
『自分らしく生きる』ことについて学びます。

令和4年1月15日(土) 10:00~11:30

みなさんのご参加をお待ちしております！



中原映画サークル 上映のお知らせ

日 時：12月21日(火) 13:30~

タイトル：『自転車泥棒』 1948年公開

監督：ヴィットリオ・デ・シーカ

出演：ランベルト・マジョラーニ ほか



生涯学習市民講座のご報告

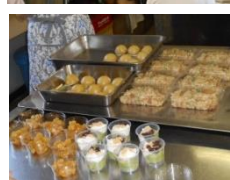
スローモーションウォーキングを学びました！

11月2日(火)、自律矯正歩行協会 竹末 可南
絵 氏ご指導のもと、スローモーションウォー
キングを体験しました。体の傾きや歪みを事前に測
定し、スローモーションウォーキングを行った後
に再度測定、傾きが解消されていることを確認し
ました。半歩踏み出す動きを繰り返すと、少し汗
ばむ程度の負荷がかかり、良い運動になりました。



麴スイーツに挑戦しました！

11月4日(木)、福田新作商店 入江 優子 氏
ご指導のもと、生の麴から作った塩麴、甘酒をふ
んだんに使った料理やスイーツの作り方を学び、
実践しました。絶対に失敗しない鶏めし、お店の
売り物と比べても見劣りしない甘酒黒糖まんじ
ゅう、葛粉を使った抹茶ババロア、アップルパイ
に入れても美味しいリンゴジャム等々、バリエー
ション豊かなレシピに手分けして取り組み、美味
しい麴スイーツが出来上がりました！



中原乳幼児なんでも相談

日 時：12月17日（金）10:00～11:30

内 容：計測・相談・歯科相談 ※参加費無料、要予約。

※保健師・歯科衛生士がお待ちしております。

バスタオル・母子健康手帳をご持参ください。

ご予約は戸畑区役所保健福祉課地域保健係 ☎:871-2331 まで

※新型コロナウイルスの状況で変更の可能性があります。



かわいいトラの置物ができました

11月12日（金）デコクレイアートアカデミー講師・田場 加代子 氏ご指導のもと、樹脂粘土を使って干支の置物づくりをしました。目の配置や耳の大きさで表情が変わり、模様も樹脂粘土を使う人、筆で描く人…それぞれ雰囲気の違いがわかった。出来上がりは、

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	12
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	水	月
年末休館日 	年末休館日	年末休館日	仕事納め				風船パレー	中原小・中学校終業式 	集団検診結果返し ケア・トランポリン	映画サークル（『自転車泥棒』上映会） 生涯学習市民講座（脳トレスマホ）				ふれあい昼食交流会 中止 中原乳幼児なんでも相談		ケア・トランポリン	生涯学習市民講座（健康は足から）			生き生き子ども講座（おたのしみ会） 生涯学習市民講座（ハンドメイド） 中原地区社会福祉協議会役員会議			ケア・トランポリン	まちづくり協議会代表者会議 生涯学習市民講座（脳トレスマホ）		もちつき大会 中止 			風船パレー	集団検診結果返し ケア・トランポリン	行事予定