令和６年 １２月１日発行　　市民センターニュース５８０号

なかばる

シンボルマーク

北九州市立　中原市民センター
〒804-0011
戸畑区中原西３丁目２-１
☎（FAX）093-881-1038
発行責任者：中島　うめ子

生き生き子ども講座

7回目　クラフトテープでクリスマス色のバスケットを作ろう

赤・白・緑のクリスマスカラーのクラフトテープを編み込んでバスケットをつくります。

〇日　時：１２月１４日（土）
　　９：３０～１１：３０
〇参加費：３５０円　保険料込み。当日集めます
※詳しくは、学校を通じてチラシでお知らせします。

戸畑なかばるあそび環境研究会の皆さんと遊びました！

１１月９日(土)１２人の子どもたちが、九州工業大学の先生と学生さんを中心とした『戸畑なかばるあそび環境研究会』の皆さんに、クイズや謎解きを通して植物について学びました。
また、公園の木の中から好きな木を選んで自分で考えた愛称をプレートに書き、木を傷めないように注意しながら紐でプレートを固定しました。
戸畑なかばるあそび環境研究会の皆さん、ありがとうございました。
地域の皆様も仙水公園に行かれた際は、子ども達の書いたプレートを探してみてください。

こいのぼりデザインコンテスト結果発表

中原文化祭の期間中に『こいのぼりデザインコンテスト』を実施しました。地域住民の皆様からの総得票数３７２票。
１位　９５票　西尾ひよりさん、
２位　７０票、３位　５８票
この上位３位のデザインをベースに、応募デザインのアイデアも取り入れてこいのぼりを子どもたちみんなで作ります。
３月の生き生きこども講座で制作予定です。

中原乳幼児なんでも相談

１２月の乳幼児なんでも相談はおやすみです。
１月は１月２４日（金）の予定です。
※栄養士による栄養相談を実施します。
お問合せは戸畑区役所保健福祉課地域保健係　☎:871-2331 まで

生涯学習市民講座のご案内

糖尿病のお話

病院の先生をお招きして、糖尿病についてのお話を伺います

日　時：１２月９日（月）
　　１０：００～１１：３０
参加費：無料
　　小倉第一病院副院長・糖尿病内科部長
講　師：藤本　良士 氏

ピラティスでリフレッシュしました！

１１月１８日（月）、ヨガ・ピラティスインストラクター 山秀知香 氏ご指導のもと、ピラティスを体験しました。ピラティスは交感神経を刺激し脳を活性化させる胸式呼吸、ヨガは副交感神経を優位にしリラックスする腹式呼吸と、それぞれ呼吸法、体の歪みの調整、ストレス軽減、新陳代謝の向上と共通点は多いけれどアプローチが全く異なるものだと実感できました。

人権市民講座　LGBTQ 自分らしく生きること

リコーダー・レインボー・アース代表 笛田 千裕 氏に、リコーダー演奏を交えて LGBTQ に関する体験談などの人権講座を行います。
令和７年１月２５日(土)　１３：００～１５：００
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１０日（火）１３：３０～
タイトル：『ガス燈』１９４４年公開
※事前予約は不要です。当日来館大歓迎です！

《古紙回収倉庫からのお願い》

古紙回収にご協力いただきありがとうございます。
12月29日(日)から1月3日(金)まで古紙回収はいたしません。火災の恐れがありますので、古紙倉庫の周りに放置はしないようにしてください。ご迷惑をおかけしますが、皆様のご協力をお願いいたします。

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
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	火	月	日	月
年末休館日	年末休館日	年末休館日	仕事納め								ばるっちゃルーム ふれあい昼食交流会			風船バレー 中原地区社協連絡調整会議	鈴輪のつどい		生き生き子ども講座		社会福祉協議会役員会議		映画サークル（ガス燈）	糖尿病のお話（ばるばる元気塾）		民生委員・児童委員定例会議	ばるっちゃルーム			まちづくり協議会代表者会議		中原もちつき大会	行事予定