



なかばる

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
☎ : 093-881-1038
FAX (共用)
発行責任者：中島 うめ子



生き生き子ども講座

4回目 木について知ろう！樹木のアクセサリーづくり

九州工業大学 戸畑なかばるあそび環境研究会の大学生のお兄さん・お姉さんたちと木を使って工作をします。

○日 時：9月13日(土) 9:30~11:30

○保険料：50円 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。

北九州市民カレッジ

引き出そう!あなたのチカラ

～"好き"でつながる次の一歩～

自分の"好き"なことをどのように活かし、展開していくのかをアドバイザーの先生のお話しや実際に取り組んでいる方々の事例から学び、次の一歩を踏み出すことを応援します。

<講座内容・講師>

第1回目 未来をデザインする学び	内田 満
第2回目 自分らしさをチカラにしよう	西尾 幸枝
第3回目 事例紹介	まな Bees
第4回目 伝えたいことが伝わるメソッド	福岡 佐知子
第5回目 あなたの好きをカタチに	木ノ原 元美

【会 場】八幡西生涯学習総合センター(八幡西区黒崎3丁目15-3)

【実施期間】10月22日～11月19日(毎週水曜日:全5回)
18時30分～20時30分

【申込期間】9月5日～10月1日 【受講料】2,000円

※詳細は八幡西生涯学習総合センター ☎641-9360



(9/5 から受付開始)

生涯学習市民講座のご案内

※ 9月18日(木) 10時より予約受付開始です。

なかばる健康促進講座(ばるばる元気塾後期)

日時	講座名	材料費 保険料
10月 1日(水) 10:00~11:30	がんばらない体操	50円
11月 10日(月) 10:00~11:30	ピラティス体験	50円
12月 12日(金) 10:00~10:45	带状疱疹のお話	無料

季節を彩る手作り講座(生涯学習秋冬講座)

日時	講座名	材料費 保険料
11月 13日(木) 10:00~12:00	しめ縄づくり	1800円
11月 28日(金) 10:00~12:00	クレイアート:干支の置物づくり	1500円
2月 3日(火) 10:00~12:00	クレイアート:春を告げるお雛様づくり	1500円

「がんばらない体操」で身体は変わる!

日 時：10月1日(水) 10:00~11:30

保険料：50円

定 員：30人

持参品：バスタオル1枚
普通のタオル1枚
筆記用具



講 師：MCI 認定コンディショニングトレーナー 古川 泰治 氏



体幹を強くする必要性の講義と実技指導。無理のない運動で負担を掛けずに体を動かします。椅子に座って出来る体操です。体操が終わると体が軽くなって心地よい気分になります。あなたも体験してみませんか?

学 校 だ よ り



中原小学校

9/11(木) 自然教室①
9/12(金) 自然教室②
9/26(金) 学習参観

中原中学校

9/16(火) 前期期末考査
9/17(水) 前期期末考査
部活動休養日
9/18(木) 前期期末考査

中原乳幼児なんでも相談

日時：9月26日(金) 10:00~11:00

内容：計測・相談 ※参加費無料、予約不要。
保健師・看護師等がお待ちしています。

バスタオル・母子健康手帳をご持参ください。



お問合せは戸畑区役所保健福祉課地域保健係 ☎871-2331 まで

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	9
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	9
まちづくり協議会役員会議			地域でGOGO健康づくり	乳幼児なんでも相談			秋分の日	鈴輪のつどい			ばるっちゃルーム ふれあい屋食交流会			風船バレー 中原地区社協連絡調整会議	敬老の日		生き生き子ども講座 民生委員・児童委員定例会議	地域でGOGO健康づくり							ばるっちゃルーム			風船バレー まちづくり協議会代表者会議		行事予定