

# 珍加暖る

#### 北九州市立 中原市民センター

**T**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



シンボルマーク



## 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。

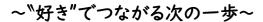
〇日 時: 9月13日(土) 9:30~11:30

〇保険料: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



自分の<sup>™</sup>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)

# 些理学習市民制度のご案内

※ 9月18日(木) 10時より予約受付開始です。

#### 徐加尼名(阻底仍连静座(尼名尼名宗家敦俊期)

	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	帯状疱疹のお話	無料

# 季節を影る手作川講座(生涯学習歌を講座)

	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

### 「がんぼうない体操」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 気分になれます。

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) 前期期末考查 9/17(水) 前期期末考查 部活動休養日

9/18(木) 前期期末考查

# 中原乳幼児なんでも掴骸

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	<b>o</b>	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	ω	8	7	6	5	4	3	2	1	9
火		月	В	±	金	木	水	火	月	В	±	金	木	水	火	月	В	±	金	木	水	火	月		±	金	木	水	火	月	月
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			ふれあい昼食交流会 ばるっちゃルーム			中原地区社協連絡調整会議風船バレー	敬老の日		民生委員・児童委員定例会議生き生き子ども講座	地域でGOGO健康づくり							ばるっちゃルーム			まちづくり協議会代表者会議風船バレー		行 事 予 定