令和７年１２月１日〈第 246 号〉発行

12月

休館日
7日
14日・21日
28日・29日
30日・31日

さわみ 市民センターだより

北九州市立沢見市民センター
電話・FAX　:881－5689
E－mail　:sm-cc@ktqc02.net
住所　:〒804－0092
戸畑区小芝二丁目1－4
発行責任者:清水由美子

お知らせ　秋・冬講座申込開始

沢見市民センター

人生100年時代～カラダの中から美しく～

日　時	講　座（内容）	講師名
1/21（水）10時～11時30分	★いきいき健康な骨とカルシウム 骨とメカニズムとカルシウムについて学びます。 定 員:20名　参加費:無料	雪印メグミルク（株）担当講師
1/28（水）10時～12時	★背骨コンディショニング 背骨を支える筋力を向上させ背骨が歪まないカラダづくりを目指します。 定　員:20名　参加費:無料	九州医療スポーツ専門学校 白井　俊光氏
2/4（水）10時～12時	★健康体操 椅子に座ったままできる体操でリズムに合わせてカラダを動かします。 定　員:20名　参加費:無料	スポーツインストラクター 野中　千恵子氏

≪≪申込み開始日≫≫
12月22日（月）来館9時～　電話10時～【先着順】
≪申込み・問合せ先≫≫
沢見市民センター
戸畑区小芝二丁目1番4号　電話　881-5689
≪≪お願い≫≫
駐車場に限りがありますので、できるだけ車での来館はご遠慮ください。

お知らせ　①妊産婦・乳幼児なんでも相談 ②すくすくひろば　さ・わ・み

①戸畑区役所保健福祉課地域保健係【871－2331】
②フリースペース:沢見市民センター

✿開催日: 12月　5日（金）①計測・相談
お子さまの身体測定、育児相談を保健師や看護師がお受けします。
妊娠中の方やご家族も相談できます。
持参するもの:母子健康手帳・バスタオル（乳幼児のみ）

②自由あそび（フリースペース）

12月19日（金）②クリスマス会

・クリスマス製作
・茶話会
・自由あそび（フリースペース）

✿時　間:　10時～11時30分【計測・相談受付10時～11時】
✿場　所:　沢見市民センター
✿対　象:　妊産婦と乳幼児（未就園児）
✿参加費・予約:　不要

お知らせ　生涯学習市民講座　沢見いちご講座【登録制】

沢見市民センター

✿日　時:　①12月11日（木）13時30分～14時30分
②12月25日（木）13時30分～14時30分
✿場　所:　沢見市民センター
✿プログラム:　①「転倒予防について」講座
②ひまわり太極
✿講　師:　①戸畑リハビリテーション病院
理学療法士　焼谷　由梨氏
②認介センター　担当講師
✿参加料:　50　円(保険代)/1回【受講時徴収します】
✿問合せ・申込先:　沢見市民センター

お知らせ　年末年始の古紙回収ボックス 閉鎖

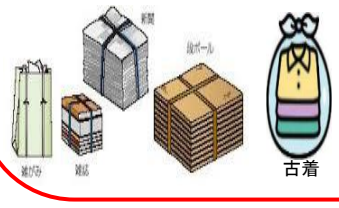
沢見まちづくり協議会

いつも古紙回収にご協力頂き、ありがとうございます。
年末年始は、古紙回収ボックスを閉鎖します。
防犯上、絶対に古紙を放置しないように、ご協力をお願い致します。

・12月27日（土）から1月4日（日）・・・千防公園
・12月28日（日）から1月4日（日）・・・黒田公園
・12月28日（日）から1月4日（日）・・・沢見市民センター

※12月の沢見地域回収（古紙・古着回収）
・・・12月27日（土）9時までに出してください

◎古紙・・・新聞・折込チラシ・本・雑誌・段ボール・雑紙
※古紙は種類別に袋にいれるか、ヒモで十字にしっかりくくって下さい。
◎古着・・・家庭で不用になった古着全般（汚れがひどいものを除く）
※洗たくした物をお出しください。
※古着は濡れないように、ビニール袋などに入れてください。
※回収できない古着等は沢見市民センターまで問合せください。



古紙回収ステーション
毎月第４土曜日９時まで
沢見まちづくり協議会

←回収場所は黄色の回収ステーションのみです。

お知らせ　年末年始 沢見市民センター休館日

年末・年始は・・・
12月28日(日)～1月4日（日）までお休みさせていただきます。
1月5日（月）より通常どおり開館します。

今年一年お世話様になりました。ありがとうございました。
どうぞよいお年をお迎えください。

十二月の行事予定

日	曜	行事
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	パトロール
5	金	妊産婦・乳幼児なんでも相談 すくすくひろば　さ・わ・み
6	土	地域子ども交流事業③
7	日	休館日 南沢見社協もちつき大会
8	月	
9	火	
10	水	集団検診結果返し
11	木	沢見いちご講座
12	金	
13	土	地域子ども交流事業④
14	日	休館日
15	月	
16	火	
17	水	パトロール
18	木	
19	金	すくすくひろば　さ・わ・み
20	土	地域子ども交流事業⑤
21	日	休館日
22	月	秋・冬講座　講座申込み開始
23	火	学校終業式（授業終了）
24	水	
25	木	沢見いちご講座
26	金	
27	土	古紙・古着回収日
28	日	休館日
29	月	年末休館日
30	火	年末休館日
31	水	年末休館日

各催し物では記録用に写真を撮ります。館報等に掲載する場合もありますのでご了承ください。