

10月の市民センター・地域の主要行事（予定）

3日（金）10：00～12：00	ふれあい昼食交流会『うたごえ喫茶』
13：00～15：00	天籟寺健康プラス『背骨コンディショニングで健康に』
4日（土）9：00～	家庭教育講座『親子でペットボトルロケット作り』
8日（水）19：00～	天籟寺まちづくり協議会定例会
12日（日）9：00～	天籟寺川清掃
15日（水）19：00～	天籟寺生活安全パトロール
19日（日）9：15～12：00	天籟寺校区大運動会（天籟寺小学校体育館）
20日（月）10：00～11：30	天籟寺サロン『健康体操』
27日（月）10：00～11：30	妊産婦・乳幼児なんでも相談
30日（木）10：00～12：00	天籟寺健康プラス『高血圧の予防＆フレイル体操』

今月の「朝のあいさつ声かけ運動」は、10日（金）、20日（月）、30日（木）7：40～8：20です。

※ **天籟寺生活安全パトロール**は、月1回、第3水曜日のみにになりました。ご注意ください。

食生活改善推進員募集！

食生活改善推進員養成教室開催のお知らせ

食生活改善推進員は、地域で「食」を通じた健康づくりを行っているボランティアです。教室を受講して、修了後、一緒に活動に参加してみませんか？



- ◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方
（※教室修了後、食生活改善推進員協議会への入会及び年会費が必要です）
- ◆日程 令和7年10月17日～令和8年3月19日（月1回、全6回）9：30～12：00
（※調理実習がある日は13：00まで）
（※第2回は15：30まで）
- ◆会場 戸畑区役所2階 指導室Aほか
（※第2回は北九州市立生涯学習総合センター）
- ◆内容 健康づくりや食生活に関する講話・調理実習等
- ◆募集 16人（年齢不問）
- ◆申込み 10月16日（木）まで、お電話でお申し込みください。



申込み・問合せ先 戸畑区役所保健福祉課 栄養士 電話：871-2331

＜古紙回収にご協力ください＞

新聞紙・雑誌・段ボールを市民センターの古紙倉庫にお持ち下さい。雑誌（封筒・お菓子箱・小さな紙切れなど）も回収しています。

古紙倉庫の中に入れる時は、出来るだけ奥の方から詰めて置いてくださるよう、ご協力をお願いします。



★利用日（平日）
月曜日～金曜日 9：00～18：00
土曜日 9：00～16：00

天籟寺市民センターだより

ホームページアドレス <https://www.ktqc01.net/toba/trcc/>

10月 ゆきのはな

令和7年10月1日発行

天籟寺市民センターは
地域のみなさんの

学習の場

健康づくりの場

ふれあいの場

憩いの場

発行責任者 館長 安井 直子 〒804-0042 北九州市戸畑区夜宮2-4-15 TEL・FAX 881-1028

天籟寺校区大運動会開催のお知らせ

日時：10月19日（日）9：15～12：00

場所：天籟寺小学校 体育館

動きやすい服装で、
水筒も忘れずにね。



校区にお住まいの方なら、小さなお子さんから年長者の方まで、どなたでも参加できます。どの種目にも景品がありますので、多くの方の参加をお待ちしています。

天籟寺校区大運動会実行委員会

秋冬講座の募集開始！

高血圧にご用心＆フレイル予防体操

日時：10月30日（木）10：00～12：00

もうすぐ定員に
達します。
申込はお早めに！



『朝のあいさつ声かけ運動』活動紹介

地域で子ども達の朝の見守りを行っています。ボランティアに興味のある方、一緒に活動しませんか。お待ちしております。参加していただける方にはベストと旗を貸し出します。

実施要領

- ◆ 車の流れが途切れるタイミングで横断できるよう、声かけ・旗出しを行う。
- ◆ 危険な行為には、一言注意喚起を行う。
- ◆ 青の点滅信号で子どもたちの飛び出しに注意を行う。

実施日時 毎月10日、20日、30日の7：40～8：20の間
※実施日が土日祝日の場合は、前日の登校日に実施

実施場所 ①正津町交差点 ②天籟寺小横 ③マルショク角
④夜宮二丁目交差点 ⑤運動場側門前交差点 ⑥児童館前横断歩道



※ご興味のある方は、天籟寺市民センターまで。TEL 881-1028

天籟寺地区自治会 天籟寺まちづくり協議会