### 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』

家庭教育講座『親子でペットボトルロケット作り』 4日(±) 9:00~

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

天籟寺生活安全パトロール 15日(水)19:00~

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』

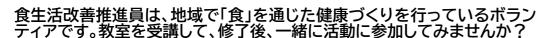
27日(月)10:00~11:30 奸産婦・乳幼児なんでも相談

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水曜日のみになりました。ご留意ください。

# **食生活改善推進員募集**!



- ◆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)
- 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)
- 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)
- 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。雑紙(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.ktgc01.net/toba/trcc/

# ゆきのに

天籟寺市民センターは 地域のみなさんの

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

令和7年10月1日発行

〒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

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持ちしています。

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

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。
- ◆ 青の点滅信号での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