

7月の休館日

- 6日(日)
- 13日(日)
- 20日(日)
- 21日(月) 海の日
- 27日(日)



第276号令和7年7月1日発行  
 北九州市立高須市民センター  
 北九州市若松区高須北1-1-2  
 TEL・FAX (093)741-5707  
 E-mail ts-cc@ktqc02.net  
 発行責任者 藤岡 敬子



7.8月のセンター講座のご案内

講座のお申込み・詳細は 高須市民センターへ 093-741-5707

【メンズクラブ】 **ニュースポーツに挑戦!**

一緒に軽いスポーツで体を動かして楽しみませんか。

【日時】8月7日(木) 10:00~12:00

【場所】高須市民センター 講堂

【持ち物】必要な方は室内シューズ 【参加費】 無料



【学遊スクールたかす】

**落語とカナリヤ女性合唱団の  
ぜいたくコラボショー**

落語で大笑いして、素敵な女性合唱団の歌声に酔いしれる心豊かに癒されるコラボショーはいかがでしょう♪

【日時】8月9日(土) 13:00~15:00

【場所】高須市民センター 講堂

【定員】先着50名 【参加費】 無料

【出演】落語家 川崎亭 好朝氏&カナリヤ女性合唱団



【フリースペースひよっこ】 **かわいい手形あーと**

お子さまの成長の証を残しませんか。絵の具を使いますので汚れても大丈夫な服装で遊びにきてくださいね♪

【日時】7月22日(火) 10:00~12:00

【場所】高須市民センター 講堂

【定員】先着10組 【参加費】 無料

【持ち物】いつものお出かけグッズ



**高須昭和館へようこそ** 上映作品「シェーン・エア」

【日時】7月17日(木) 13:00~15:00

【参加費】 無料 【定員】 先着50名(要予約)



【わくわくドキドキキッズ・青少年育成協議会共催】

**ディスコン大会&防災運動会**

【日時】7月12日(土) 10:00~12:00

【場所】高須市民センター 講堂 【参加費】 無料

【持ち物】:うわぐつ・飲み物・タオル



【わくドキ】 **ダンボールでお店屋さん**

【日時】7月24日(木) 10:00~12:00

【場所】高須市民センター 講堂

【講師】山本段ボール(株) 【参加費】 無料



**AED講習とLive119を使った訓練を多世代で学ぼう**

【日時】8月4日(月) 10:00~12:00

【場所】高須市民センター 講堂 【参加費】 無料

【講師】若松消防署ひびきの分署 若松区役所地域防災担当

※どなたも参加できます。多世代で学びませんか?

※詳細は学校配布のチラシをご確認ください



【報告】6/5(木) メンズクラブ+

「家庭でできる料理」

栄養士の真鍋靖子先生をお迎えして、毎日の食事の栄養について知識を深めた後、ヘルスメイトの皆さんと、家庭でも簡単にできる料理に挑戦しました。



玉ねぎと豚肉のマリネなど15名の参加者は会話を楽しみながら4品を手際よく調理を行いました。

5/30(金) 「姿勢改善体操」

講師に理学療法士の古野唯氏をお迎えして、姿勢改善するセルフケア法を学びました。正しい姿勢を意識することで身体の軽さや動きやすさを実感しました。受講者からは「とても参考になった」、「姿勢を意識するいい機会だった」などの声もあり、大好評でした。



【報告】まちの教室あつまろ 6/6(金) 「ビオトープへ行こう」

「響灘ビオトープ」へ11名で向かいました。園内ガイドをしてもらい、受講者の皆さんと一緒に質問したり、双眼鏡で観察したりしました。

「海と大地」では、若松の野菜などを買い物し受講者の皆さんと若松の自然や産業を満喫することが出来ました。



【報告】6/17(火) 学遊スクールたかす

「はつらつ体操」脳と身体がよろこぶ体操

スクエアステップ・インストラクターの井上智子氏をお迎えして、椅子やタオルを使って気軽に行えるオリジナル体操や、認知症予防のための脳トレが楽しく行える、スクエアステップマットも体験しました。時間がたつのも忘れるほど講座は盛り上がり、受講生からは、「楽しかった、又こんな機会を作ってほしい。」「いつもは便秘体質だが、すぐに便秘解消に役立った。」「スクエアステップマットを初めて体験した。スッキリした。」などのうれしい声が聞かれました。



【報告】5/27(火) ひよっこ

「ほっこり♡ベビーマッサージ」

ママズケア認定講師の大江田由美氏をお迎えして、5組の親子が楽しい時間を過ごしました。オイル



マッサージなどでお子さんとゆっくり触れあえ、先生の明るいお声がけて、参加者同士の仲間づくりができました。

【報告】6/21(土) わくわくドキドキキッズ

「遊びながら環境をまなぶマイアースカードゲーム」

マイアースプロジェクト北九州の大学生6人を講師にお迎えして、カードを使って地球環境の問題を学びました。始めはルールに戸惑っていましたが、みるみるうちに理解し楽しく学ぶことができました。最後にオリジナルカードを考え製作発表することで、地球環境について考えることが出来た2時間となりました。



| 日程     | 7月の行事予定                           |
|--------|-----------------------------------|
| 3日(木)  | メンズ「頑張りない椅子ストレッチ」<br>フリースペース ひよっこ |
| 8日(火)  | 学遊「目はフレイルへの危機」                    |
| 10日(木) | あつまろ「手ごねパン教室」                     |
| 11日(金) | ふれあい昼食交流会                         |
| 12日(土) | わくドキ「ディスコン大会」                     |
| 15日(火) | ふらっと高須「初心者料理教室」                   |
| 16日(水) | ふらっと高須「みんなで元気に棒体操」                |
| 17日(木) | 高須昭和館へようこそ                        |
| 22日(火) | ひよっこ「かわいい手形あーと」                   |
| 24日(木) | わくドキ「ダンボールでお店屋さん」<br>フリースペース ひよっこ |
| 26日(土) | にっこりクッキング「かんたんパン」                 |
| 30日(水) | ふらっと高須「ヨーグルトのひみつ」                 |
| 31日(木) | にっこりクッキング「一緒に作ろう」                 |