

8月の休館日

- 3日(日)
- 10日(日)
- 11日(月) 山の日
- 17日(日)
- 24日(日)
- 31日(日)

センターだより たかす

第277号令和7年8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



8.9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

【フリースペースひよっこ】 プールで水遊び

家庭用プールで、水遊びします。お気に入りのおもちゃを持って来てもいいですよ〜♪ じゃぶじゃぶしましょう!

【日時】8月19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】水遊びのお着替え タオル 水筒など



【あつまろ】 アメリカってどんな国?

日本との文化の違いを英語と日本語でご紹介します。共生社会にむけて、英会話やコミュニケーションツールについて学びます。

【日時】8月25日(月) 13:00~15:00
 【場所】高須市民センター 第三集会室
 【定員】20名 【参加費】無料
 【講師】北九州市国際交流員 バドガナー・リシャブ 氏



【メンズクラブ+】 世界遺産と雑学講座

知って得する!?!目からウロコの知識が盛りだくさん!
 雑学博士になろう。

【日時】9月4日(木) 10:00~12:00
 【場所】高須市民センター 第三集会室
 【定員】30名 【参加費】無料
 【講師】地域ボランティア 遠越 信夫 氏



高須昭和館へようこそ 上映作品「そして父になる」

【日時】8月21日(木) 13:00~15:00
 【定員】先着50名(要予約) 【参加費】無料



【学遊スクールたかす】 はじめての素敵な絵手紙

初心者でも大丈夫!世界で一枚だけのハガキサイズの素敵な絵手紙で、あなたの思いを伝えてみませんか!



【日時】9月5日(金) 13:00~15:00
 【定員】先着25名 8/5(火) 9:00~受付開始
 【講師】工房自由空間 代表・絵手紙講師 松岡 忠夫 氏
 【材料費】画仙紙代100円
 【持ち物】顔彩絵の具、または水彩絵の具、筆
 *顔彩絵の具の購入希望者は1000円程度で購入可能
 詳細はお問合せください。

【ふらっと高須】 パソコンお悩み相談

【日時】8月21日(木) 10:00~12:00
 【定員】先着5名 【参加費】無料
 【講師】パソコン・スマホクラブ講師 小川 始 氏

棒体操とストレッチ

【日時】8月27日(水) 14:00~15:30
 【定員】先着7名 【参加費】無料
 【講師】理学療法士 野田 敬子 氏



【報告】7/12(土) わくわくドキドキッズ・育成協議会共催

「ディスコン大会とミニ防災運動会」

小学生、乳幼児、大人41名が6チームに分かれ、ディスコン大会が開催されました。初心者のおともたちも育成協の方々の優しい声掛けでルールを覚え楽しむことができました。後半のミニ防災運動会では、防災や共助についてふれ、急病人に遭遇した時の通報の仕方や毛布を使って身近なものを運びリレーをして協力することを学びました。最後にかき氷のプレゼントがあり大人も子どももニコニコでした。



【報告】7/8(火) 高須地区社協・学遊スクールたかす共催

「目はフレイルへの危機!」

62名の参加があり、高須地区のむらかみ眼科医院 院長村上忠正氏をお迎えして、中高年の気になる目の病気、主に白内障や緑内障の治療についてためになるお話しをお聞きできました。質疑応答では参加者の皆さんから、熱心で活発な質問が多く出され先生の回答に参加者は頷いて聞いておられました。また後半は、市民センター職員がクイズコーナーを担当。参加者全員が『目の健康O×クイズ』に挑戦し、目のうんちくも身につけ?会場は笑いにつつまれて盛り上がり、楽しんで頂けた講座でした。



【報告】6/24(火) ひよっこ

「七夕かざりをつくろう」

地域の方が用意くださった笹に、五つの飾りと、願い事を書いた短冊をつけて、持って帰って頂きました。天の川をイメージしたフォトコーナーでの撮影も人気でした。センターの大きな飾りも、見上げて帰られてました。



【報告】7/15(火) ふらっと高須

「初心者シニア料理教室」

福岡県栄養士会の真鍋靖子氏とヘルスメイトをお迎えして、家庭で調理をする機会が少ないシニア男性を対象とした料理教室を開催しました。この日は老後の健康管理を見据え自炊ができるようになる事をテーマに、具だくさんの味噌汁や缶詰のサバを使った卵とじ、ホウレンソウの和え物を習いました。市民センターに初めて来た参加者もあり、会食を楽しまれました。



【報告】7/10(木) まちの教室あつまろ

「手ごねパン教室」

生涯学習推進コーディネーター志多田章子氏を講師に、手ごねフォカッチャとスノーボール、ミネストローネを調理しました。手でこねるので生地作りは大変でしたが、ふわふわの美味しいフォカッチャが出来上がりました。参加者からは、「家でも作ってみたい」「手ごねは大変だったけど、楽しかった」と感想があり、和気あいあいの雰囲気の中で親睦を深め好評でした。帰りにはお土産もあり、楽しい講座になりました。



日程	8月の行事予定
4日(月)	わくどき「救命救急を学ぼう」
7日(木)	フリースペース ひよっこ
	メンズ「ニュースポーツ」
8日(金)	にっこりクッキング③
9日(土)	学遊「落語とカナリア女性合唱団」
19日(火)	ひよっこ「プールで水遊び」
20日(水)	にっこりクッキング④
21日(木)	高須昭和館へようこそ
25日(月)	あつまろ「アメリカってどんな国?」
28日(木)	フリースペース ひよっこ

【報告】7/3(木) メンズクラブ+

「頑張らない椅子ストレッチ」

ヨガインストラクター松崎絵美氏をお迎えして、椅子を使ったストレッチを学びました。固まった体を先生の優しくも厳しい声掛けでほぐしていききました。受講生からは「ストレッチをすることで体が軽くなった」「できることから少しずつ頑張ってみます」などの嬉しい声をいただきました。



【お知らせ】8月13日(水)~15日(金)は17時閉館です。

開館時間 月曜日 9:00~17:00 火~土曜日 9:00~21:00