

**福岡女子高校生活情報科
インターンシップ班企画事業**

「公民館でポイントをためよう！」

- * **期間 8月1日(金)~10月22日(水)**
※公民館が休みの日はありません
- * **時間 9:00~17:00**
- * **対象 小学生**

①~⑤でポイントがたまります

①公民館の本を読む 1ポイント

②公民館の本を借りる 2ポイント

③公民館花だんの雑草を取る 2ポイント

④公民館の花に水をやる 2ポイント

⑤公民館のイベントに参加する 3ポイント

※ポイントカードは、公民館で準備・保管
します

※ポイントがたまったら、何かいいことが
あります



高齢者教室 のお知らせ



■日時 **8月5日(火)**
10:00~11:30

■場所 **姪北公民館 講堂**

「脳トレ・自宅でできる運動」

福岡ハートネット病院から、
脳トレと自宅でできる運動を
指導してもらいます。

飲み物をご持参ください。

※動きやすい服装で

発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください。

お問合せは、**姪北公民館 TEL 895-1075**)
にお願いします。

姪北公民館「みんなの公民館」

ビタミンスペース 運動の場



ビタミンスペース(運動の場)を開設します。ステップ台・バランスボール等運動器具を準備しています。血圧・体重・握力計もあります。健康管理にお役立て下さい。

21日(木)、運動指導あります(10:30~11:30)。

🍌日にち **8月**は

7日(木)、21日(木)、29日(金)

🍌時 間 **10:00~12:00**

🍌場 所 **姪北公民館 講堂**

時間内は出入り自由。タオル・運動靴はご持参ください。申込みはいりません。無料です。ご家族に具合が悪い方がいる場合は、ご遠慮ください。

お問合せは、
姪北公民館(TEL 895-1075)まで



おとな塾



- ◆日時 **8月19日(火)**
10:00~11:00
- ◆場所 **姪北公民館 講堂**
- ◆対象 **おとな どなたでも**
- ◆内容 **生涯快適なカラダ作り講座**
「歩行を楽にする足裏エクササイズ編」
- ◆講師 **大工 堅太郎 さん(理学療法士)**
- ◆持ってくるもの **タオル・飲み物**

動きやすい服装でお越しください。
発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください。

お問合せは、**姪北公民館** (TEL 895-1075) にお願ひします。

夏休み

めいほくっ子広場

めいほくしょうがっこうの みんな
8月のこうみんかんのイベントに
さんかしませんか！

8月

陶芸「はにわをつくろう！」

- にちじ 8月22日(金)10:00~11:30
- たいしょう 小学生 おとなの参加もできます
- こうし 樋口 経観 さん(工房スマイル代表)
- ざいりょうひ 1,000えん
- もってくるもの タオル・のみもの・ざいりょうひ



※申込みは8/16(土)まで

汚れてもいい服で来てください

科学教室「ペットボトルのホバークラフトであそぼう！」

- にちじ 8月26日(火)10:00~11:30
- たいしょう 小学生 ※定員20人
- こうし 九州大学 F.E.E.L.のみなさん
- ざいりょうひ 300円
- もってくるもの ひっきようぐ・のみもの・ざいりょうひ



※申込みは8/19(火)まで

場所は姪北公民館講堂です

熱がある、風邪の症状がある、家族に具合が悪い人がいるときは、
ご遠慮ください

申込みは 姪北公民館(TEL 895-1075)まで

なんかからん ne めいほく

📅 日時 8月26日 (火)

10:30~11:30

📍 場所 姪北公民館 老人いこいの家

「気になることがある・・・」、「誰かに聞きたいけど・・・」

「病院に行くほどのことじゃないけど」・・・などなど



気軽に話せる場です。当日は、福岡ハートネット病院の看護師、医療相談員の方に来ていただき、健康チェック、健康相談、医療・福祉の相談にのっていただけます。**相談は無料、秘密は厳守**されます。お気軽にお越しください。

姪北公民館

地域カフェに寄ってみませんか！

📅 日時 8月26日 (火)

10:30~12:30

📍 場所 姪北公民館 地域団体室



時間内は、出入り自由です。

無料の飲み物を準備しています。

気軽にお立寄りください。

姪北校区地域カフェ委員会

どちらも、発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください。



乳幼児 ふれあい 学級



日時 **9月11日(木)**

10:30~11:30

場所 **姪北公民館 講堂**

内容 **「ミニミニ運動会」**

講師 **福岡市立中央児童会館**

「あいくる」職員

水分補給のための飲みものを
持ってきてください。

準備の都合上、**9月4日(木)までに**
姪北公民館(TEL 895-1075)へ
申し込んでください。

熱がある、風邪の症状がある、
家族に具合が悪い人がいる
ときは、ご遠慮ください。

みなさん
の参加
まっています！