

**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

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。

29日(月)、運動指導あります(10:30~11:30)。

🍉日にち **9月**は

4日(木)、 9日(火)
18日(木)、 29日(月)

🍉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



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！



おとな塾



- ◆日 時 **9月16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**
「キレイな姿勢のつくり方編」
- ◆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）にお願いします。



おとな塾



- ◆日 時 **9月24日（水）**
第一部：10:00～10:50
第二部：11:00～12:00
- ◆場 所 **姪北公民館 講堂**
- ◆対 象 **おとな どなたでも**
- ◆内 容 **「スマホ教室」**
第一部：LINE 活用～初級編～
第二部：AI 活用～初級編～
- ◆講 師 **九後 俊晃 さん**
(NPO 法人 日本シニアデジタルサポート協会)
- ◆持ってくるもの **スマートフォン・飲物**
- ◆定 員 **一部・二部とも各10人**
一部のみ、二部のみ、両方とものお申込みができます。9月1日(月)受付開始。定員になり次第締め切ります。



※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。

お申込みは、**姪北公民館**

(TEL895-1075) にお願ひします。



高齢者教室 のお知らせ



♪日時 **9月25日(木)**
10:00~11:00

♪場所 **姪北公民館 講堂**

♪講師 **岡 聡一郎 さん**
(声楽家 テノール)

「楽しく歌って誤嚥予防講座」

誤嚥が起きるメカニズムの説明後、予防効果の高い歌や体操を使って、口や喉の筋肉の鍛え方を楽しくわかりやすく教えてもらいます。

飲み物をご持参ください。

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)** をお願いします。



おとな塾



- ◆日 時 **9月26日(金)**
10:00~12:00
- ◆場 所 **姪北公民館 講堂**
- ◆対 象 **おとな どなたでも**
- ◆内 容 **「薬剤師と健康について考えてみませんか」**
- ◆講 師 **そうごう薬局薬剤師**
- ◆持ってくるもの **お薬手帳(持っている人)**
- ◆定 員 **21人**

健康測定会(血圧、血管年齢、InBody)、健康や薬に関する話、自宅でできる運動紹介あります。薬のことで疑問に思うことなど聞くことができます。参加お待ちしております。
校区衛生健康委員会との共催です。

9月19日(金)までに、

姪北公民館 (TEL895-1075) に
お申込みください。

なんかからん ne めいほく

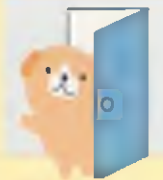
📅 日 時 9月30日 (火)

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 9月30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。