

**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 **10月1日(水)**
10:00~11:50

■場所 **姪北公民館 講堂**

「シニア☆アビスパde健康教室」

- ①福岡大学・スロージョギング協会
講師による健康講座
- ②ステップ台を使ったリズム運動
- ③アビスパ福岡コーチとボールを
使ったゲーム

タオル・飲み物・室内シューズをご持参く
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。

定員25人。**姪北公民館 TEL 895-1075)**
にお申込みください。

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。

9日(木)、運動指導あります
(10:30~11:30)

🍊日にち **10月**は

3日(金)、 9日(木)

16日(木)、 21日(火)

🍊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 **10月 7日 (火)**
10:30~11:30

場所 **姪北公民館 講堂**

内容 **「絵本の世界へようこそ・・・2025」**
～絵本・わらべうたなど～
親子で楽しみましょう！

講師 **「フーさん」文庫のみなさん**
水分補給のための飲み物を
持ってきてください

お問合せは、

姪北公民館(TEL 895-1075)へ

お願いします

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

待って
います！





おとな塾



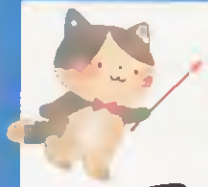
- ◆日 時 **10月14日(火)**
10:00~11:00
- ◆場 所 **姪北公民館 講堂**
- ◆対 象 **おとな どなたでも**
- ◆内 容 **生涯快適なカラダ作り講座**
「立つ・歩くが楽になる! バランスアップ編」
- ◆講 師 **大工 堅太郎 さん(理学療法士)**
- ◆持ってくるもの **タオル・飲み物**

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。

おつきみコンサート

2025



日時



10月18日(土)

18:00~19:40



場所



姪北公民館 講堂

コントラバス
篠笛の演奏



おはなし

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 **10月22日(水)**

10:00~12:00

◆場 所 **姪北公民館 講堂**

◆対 象 **おとな となたでも**

◆内 容 **「博多おきあげ」**

～福猫親子または干支づくり～

◆講 師 **清水 裕美子 さん(博多おきあげ十三代目)**

◆材料費 **福猫親子 1,500円**

干支 2,200円

◆持ってくるもの **はさみ・タオル**

手芸用ボンド・竹串・材料費



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。

どちらか選んで、10月15日(水) までに、姪北公民館 (TEL895-1075) にお申込みください。

乳 幼 児 ふれあい学級



- 日 時 **10月23日 (木)**
10:30~11:30
- 場 所 **姪北公民館 講堂**
- 内 容 **「脳を育てる子育て法
「育能レッスン」体験会」**
- 講 師 **イクモ保育園 保育士**

水分補給のための飲みものを
持ってきてください

お問合せは、
姪北公民館(TEL 895-1075)に
お願いします
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

参加
お待ち
して
います



なんかからん ne めいほく

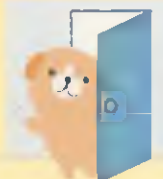
📅 日 時 10月28日 (火)

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 10月28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。

めいほくっ子広場

体験したことがない「防犯スポーツ教室」です
「逃げ方と狙われない子どもの育て方」を学びます

「防犯スポーツ教室」

中学生、保護者・地域の方も参加してください。一緒に学びましょう！

●日時 **11月1日(土)**
10:00~11:30

●場所 **姪北小学校 体育館**

●講師 **坂本 一成 さん**

講師紹介



(NPO 法人安全安心まちづくり研究会理事長)

●持ってくるもの **空のランドセル(リュック)、室内シューズ、飲み物**



防犯スポーツ教室
紹介動画

姪北公民館(TEL 895-1075)へ10月25日(土)までに申し込んでください。小中学生は必ずスポンで来てください。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。

主催: 姪北校区防犯組合・姪北公民館