

# 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

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。

27日(木)、運動指導あります(10:30~11:30)

🍉日にち **11月**は

**6日(木)、14日(金)**  
**18日(火)、27日(木)**

🍉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





# 高齢者教室 のお知らせ



日時 **11月11日(火)**  
**10:00~11:30**

場所 **姪北公民館 講堂 ほか**

## 「ウォーキング教室」

◆講師 **斎藤 郁磨**さん  
(健康運動指導士)

◆持ってくるもの  
**タオル・飲み物**

動きやすい  
服装で！

**ウォーキングの話の後、外を歩きます**  
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 **11月13日(木)**  
**10:00~12:00**
- ◆場所 **姪北公民館 講堂**
- ◆対象 **おとな**
- ◆内容 **「陶芸」～干支の置物づくり～**
- ◆講師 **後藤 和正 さん(陶芸教室「やわら木」)**
- ◆材料費 **500円**
- ◆持ってくるもの **タオル・材料費**



汚れてもい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  
校区男女共同参画委員会との共催です

11/6(木)までに、  
**姪北公民館 (TEL895-1075)** に  
お申込みください





# 高齢者教室 のお知らせ



■日時 **11月20日(木)**  
**14:00~15:30**

■場所 **姪北公民館 講堂**

## 「交通安全講話」

「道路の安全な横断方法」「夜間に行動する際の留意事項」「自転車の交通ルール」「自転車の青切符適用」の話と交通安全DVD視聴

◆講師 西警察署交通課交通総務係長  
光延 岳人 さん

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  
校区交通安全推進委員会との共催です

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

# なんかからん ne めいほく

📅 日 時 11月25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 11月25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。





# おとな塾



- ◆日 時 **11月26日(水)**  
**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**  
**「力を抜いてラクに動くコツ編」**
- ◆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) をお願いします**