

めいほくつ子広場

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」

●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

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！



講師紹介



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)
までに申込んでください。小学生は必ず~~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)
にお願いします



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 (TEL 895-1075) 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れど…」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。

気軽にお立ち寄りください。

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)
- ◆持つくるもの 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