

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

25日(木)、運動指導あります(10:30~11:30)

●日にち 12月は

2日(火)、 4日(木)
11日(木)、 25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



乳幼児 ふれあい学級

日 時 12月5日(金)

10:30~11:30

場 所 姪北公民館 講堂

内 容 おたのしみ会「人形劇」

講 師 人形劇サークル

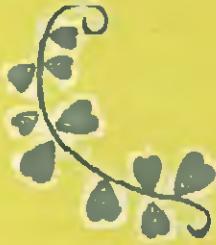
「のはらの会」

水分補給のための飲みものは
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

みなさん
の参加
待って
います！



おとな塾



- ◆日 時 **12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
「体が軽くなる！ストレッチ習慣編」**
- ◆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

おとな塾

◆日 時 12月17日(水)

第一部：10:00～10:50

第二部：11:00～12:00

◆場 所 桜北公民館 地域団体室

◆対 象 おとな どなたでも

◆内 容 「スマート教室」

第一部：LINE 活用編

LINE 交換をスムーズに行う方法、写真に文字を入れる方法、トークのピン留めなど

第二部：スマート活用編

スクリーンショット、検索のコツ、画像検索の仕方など

◆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

12月1日(月)受付開始。定員になり次第締切ります。申込の際、希望(一部のみ、二部のみ、両方とも)を教えてください

※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

お申込みは、**桜北公民館**

(TEL 895-1075) にお願いします





高齢者教室 のお知らせ



■日時 **12月18日 (木)**

10:30~11:30

■場所 **姪北公民館 講堂**

「音 楽 会」 楽しいひと時をプレゼント

◆持ってくるもの 飲み物

ちんどんオーケストラのみなさんに
演奏してもらいます
楽しい時間を過ごしましょう

発熱、風邪の症状がある方、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)** にお願いします

なんかからん ne めいほく

日 時 12月23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 12月23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。

めいほくつ子広場

◆日 時 12月 24日 (水)
10:00~11:30

◆場 所 姪北公民館 講堂

◆対 象 小学生～おとな

◆内 容 「博多おきあげ」



～雪うさぎ羽子板または鏡もち～

◆講 師 清水 裕美子 さん(博多おきあげ三代目)

◆材料費 雪うさぎ羽子板 1,500円

鏡もち 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

小学生は「雪うさぎ羽子板」を作ります
おとなは「鏡もち」または「雪うさぎ羽子板」を選んでください

12月17日(水)までに、姪北公民館(TEL
895-1075)にお申込みください