

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



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

姪北公民館 地域団体室

◆対 象

おとな どなたでも

◆内 容

「スマホ教室」

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：スマホ活用編

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、姪北公民館

（TEL 895-1075） をお願いします



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**) にお願ひします

なんかからん ne めいほく

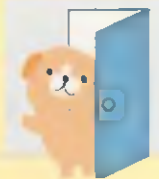
📅 日 時 12月23日（火）

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。

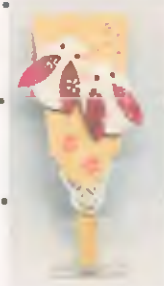
めいほくっ子広場

◆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