

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

23日(月)、運動指導あります(10:30~11:30)

🍌日にち **3月**は

**3日(火)、 6日(金)**  
**12日(木)、 23日(月)**

🍌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 **3月10日(火)**  
**10:00~11:30**

■場所 **姪北公民館 講堂**

## 「ゲームを楽しもう！」

◆持ってくるもの

**タオル・飲み物**

室内でできるゲームをします  
どんなゲームかは当日のお楽しみです

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

動きやす  
い服装で  
お越し  
ください！

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



# 乳幼児 ふれあい学級



🏀日時 **3月14日(土)**  
**10:30~11:30**

🏀内容 **「アビスパdeニコニコ広場」**

🏀講師 **アビスパ福岡ホームタウン  
推進部コーチ**

🌸日時 **3月19日(木)**  
**10:00~12:00**

🌸内容 **「親子で楽しみましょう！」**  
**遊んでもよし、何もしなくても**  
**よし、ノープログラムのもので**

どちらも、場所は姪北公民館講堂、  
対象は乳幼児と保護者です  
水分補給のための飲みものを持って  
きてください

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

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



参加  
お待ちしております

姪北公民館

心の音楽会

マリンバ演奏会

\*日にち **3月15日 (日)**

\*時間 **10:30~12:00**

\*場所 **姪北公民館 講堂**

\*演奏 **マリンバ奏者**  
**越智 亮太 さん**  
**永田 大将 さん**

入場  
無料

連弾によるマリンバの響きを目の前で感じてみませんか



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**395-1075**)にお願いします



# おとな塾



- ◆日時 **3月24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**  
**「理想的な姿勢の整え方編」**
- ◆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下さい  
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

# なんかからん ne めいほく

📅 日時 3月25日 (水)

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。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 3月25日 (水)

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。

この日は、「めいほくっ子広場」で、子どもたちがカレーライスを作ります。12時頃できあがる予定ですので食べに来られませんか。1食400円ご持参ください。申込みは要りませんが、数に限りがありますので、ご了承ください。

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。