

舞松原 公民館だより

2023年 11月 1日 - 508号 -

福岡市東区水谷 1-7-13 TEL 672-2199 FAX 672-2280

*舞松原公民館ブログで検索
*車イスでも参加いただけます
*公民館でのイベントは、延期もしくは中止になる場合があります



11月の休館日は
26日(日)です

この日に利用を希望される方は11/10(金)の
正午までにご連絡ください

舞松原公民館 地いき生活発表会

日時 11月12日(日)
10:00~16:00

《お茶席 10:00~14:00》

場所 舞松原公民館

サークルの動画
や、いろいろな
作品を見に来て
ください!



あなたの知らない テコンドー2

日時 11月25日(土)
14:00~15:30

場所 舞松原公民館 講堂

講師 WT 認定2段 龍山哲朗さん

WT 認定初段 龍山一輝さん

定員 20人 参加費 無料

持ってくる物 飲み物、タオル

初心者向けなので
安心して参加ください!
大人も子どもも
Let's try!★
ストレッチ発散にも
どうぞ!

※申し込みは
公民館まで

筋肉元気体操

体温を上げて
免疫アップ

日時 11月28日(火)
10:00~11:30

場所 舞松原公民館 講堂

講師 健康運動指導士 田代 愛さん

定員 20人 参加費 無料

持ってくる物 飲み物、タオル

寝る前やお風呂で
簡単にできる体操を
習いましょう

※申し込みは
公民館まで

『血流改善講座』

冷えて眠れない季節におすすめ温活!
睡眠と血のめぐりを考えます



質の良い
睡眠の
ために

日時 12月 1日(金) 10:00~11:30

場所 舞松原公民館 講堂

講師 花王グループカスタマーマーケティング(株)

堀岡律子 さん

定員 20人 参加費 無料

※申し込みは
公民館まで

血圧改善の
ために

11月

アンビシャス広場 日曜子ども卓球クラブ

日時 11月5日、19日 13:00~15:00

対象 小学生・中学生

持ってくる物 うわぐつ、水筒、タオル



サンタも
びっくり!!

Xmas

よせうえ



サンタ棒に
色を塗って、
鼻をつけて、
鉢に飾ります

日時 12月10日(日) 10:00~11:30

場所 舞松原公民館 講堂

講師 緑のコーディネーター 田中節子さん

定員 15人 材料費 1500円

持ってくる物 うわぐつ、エプロン

共催 舞松原フラワーメイト

子育てサークル
スターメイト

かんたん
手間なし
カルピスぱん

日時 11月30日(木) 10:00~12:00

場所 舞松原公民館 講堂

講師 大星 望 さん

対象 未就園児とその保護者

定員 4組 材料費 500円

持ってくる物 エプロン、バンダナ、ハンカチ

カルピスを
使ったパンを
つくります

クリスマス会

絵本の読み聞かせや
Xmasの工作をします

日時 12月 7日(木) 10:00~11:30

場所 舞松原公民館 講堂

対象 未就園児とその保護者

定員 7組 参加費 200円



サンタさんがくるよ!

料理教室

「おせち料理」

日時 12月15日(金) 10:00~13:00

場所 舞松原公民館 講堂・学習室

講師 食育アドバイザー 菅沼力オルさん

定員 先着27人(定員になり次第 締め切り)

食材費 700円

献立 豚ヒレ肉の紅茶煮、チキンポッキー、海老の錦焼き

菊花かぶ、黒豆、パイナップルきんとん 他5品

持ってくる物 エプロン、バンダナ、ハンカチ

託児はありません 申し込みは公民館玄関の応募箱へ

主催 校区食生活改善推進員協議会



絵本の読み聞かせ

日時 11月23日(木) 15:00~15:30 《赤ちゃん・幼児》

11月25日(土) 13:00~13:30 《小学生以上

場所 舞松原公民館 児童室

どなたでも》



まいほつぽう
ほけつとぶんど

「認知症声かけ訓練」

日時 11月30日(木)
13:30~15:30

集合場所 舞松原公民館

実施場所 松崎中央公園(雨天時:舞松原公民館)

講師 福岡市認知症キャラバンメイト

ことのわ 増永安里さん ※申し込みは
公民館まで

定員 15人 参加費 無料

主催 校区男女共同参画推進部会

見守り・声かけの模擬
訓練を実施し、地域の
サポート力を高めます。

健康の日 スカッと笑おう「スカットボール」

日時 12月 9日(土) 10:00~

場所 舞松原公民館 講堂

持ってくる物 タオル、飲み物 参加費 無料

主催 校区健康づくり実行委員会



どなたでも
どうぞ!

ダンボールハウスをつくらう

日時 11月11日(土) 10:30~12:00

場所 舞松原小学校 体育館

定員 小学生と保護者40組 参加費 無料

持ってくる物 タオル、水筒、うわぐつ、

ダンボールが切れるハサミ

主催 校区青少年育成部会

※申込書は小学校か
公民館の応募箱へ
入れてください

ごあんない

第2回
カーリンコン大会

日時 11月24日(金) 13:30開始

場所 舞松原公民館 講堂

対象 舞松原校区の60歳以上の方

参加費 200円

※申し込みは公民館玄関の応募箱へ【11/10(金)しめきり】

女性部
手芸教室

日時 12月 8日(金) 13:30開始

場所 舞松原公民館 講堂

対象 舞松原校区の60歳以上の方

定員 30人 参加費 200円

フェルトでお花のブローチを
作ってみませんか

※申し込みは公民館玄関の応募箱へ【11/20(月)しめきり】

主催 校区高齢者部会

令和4年度 校区人権標語 「人権と平和」(多々良中学校生徒の作品)

否定せず 人それぞれが 進む道