

皐月会

12/5(金) 田川市石炭・歴史博物館へ

- 集 合：8:50 堤丘公民館
9:00(出発)～16:00 頃(帰着)
 - 対象者：先着 45 名(皐月会会員)
 - 参加費：1,700 円(内訳：昼食代 1,200 円
高速道路利用料 220 円・入館料 280 円)
- ※ 申込みは 11 月より継続中(定員に達し次第メ切)



一人一花講座

～ お正月の寄せ植え ～

12/13(土)13:00～15:00

- 講 師：石井 康子さん
(福岡市緑のコーディネーター)
 - 定 員：24 名 ● 材料費：1000 円
- ※ 持帰り用の袋をご持参ください



わくわく広場

クリスマスパフェ作りとレクリエーション

中村学園大学の学生さんと一緒に楽しもう

12/21(日)10:00～12:00

- 対 象：小学生
- 定 員：24 名
- 材料費：300 円

※ 飲み物をもってきてね



夕暮れクッキング

12/19(金)16:00～17:00

- 材料費：300 円 ● 定 員：8 名

【メニュー】

- ◎ 白身魚の甘酢あんかけ
- ◎ かぼちゃの煮物



※ エプロン・三角巾をご持参ください

スマホ教室

スマホで年賀状をつくろう!!

12/4(木)10:00～12:00

- 定 員：各 10 名
- スマホで年賀状を送信してみよう



初心者コース

12/11(木)10:00～12:00

- 定 員：各 10 名
- 内 容：基本的な操作 etc.



ステップアップコース

12/18(木)10:00～12:00

- 定 員：各 10 名
- 内 容：写真の加工 etc.



人権標語を募集しています!

小学校の部・中学校の部・一般の部
人権に関するポスター(A4 サイズ)も募集します
◆ 応募締切 … 12/14(日)
◆ 応 募 先 … 公民館窓口又は郵便受けへ
※ 応募用紙は、公民館窓口に置いてあります

マイソング・マイヒストリー

12/12(金)18:30～20:30

- 定 員：10 名
- 好きな楽曲を一つお持ちください



ドレミファコーラス

12/21(日)10:00～12:00

- 定 員：20 名程度
- お口の体操や簡単ストレッチもあります



デジタルゲーム(eスポーツ)体験会

12/16(火)10:00～12:00

- 対 象：シニア 15 名
- TV ゲームで頭と体をうごかしましょう



サタスタ 楽しく学ぼう!

地域ボランティアの学習サポート

～ しめ縄リースをつくるよ ～

12/20(土)10:30～13:00

- 対 象：小学生 ● 定 員：20 名
- 昼食代：300 円



勉強の前に薫(わら)からしめ縄リースを作るよ
※ 宿題・筆記用具・飲み物をもってきてね
※ 調理ボランティアを募集しています

☆ 年末年始休館のお知らせ ☆

12/28(日)～1/4(日)

- ・12/29(月)～1/3(土)は年末年始休館
 - ・12/28(日)と1/4(日)は12月・1月の臨時休館
- ※ 利用希望者は12/18(木)12時までに申込みください
講座・教室は申込みをお願いします
申込受付は 1 日の 9:00 から先着順
※ 申込方法：窓口又はお電話 (861-4821)





短かった秋の味覚ば
食べつくしよったら
太ってしまうたばい

そら、なんか運動ばせんといかんですね
ボクササイズやらどげんです

ボクシングな?
殴りあうとやろ?
痛かとはいかんばい

違いますばい
鏡の前でシャドーボクシング
ばして 汗ば流しますと

ほー、検討(拳闘)
しまっしょ

堤丘校区紙リサイクルステーション

紙資源回収にご協力をお願いします
(お酒の紙パックは回収できません)

- 日 時：土曜日・日曜日(9時～17時)
- 場 所：長尾中学校前の樋井川公園

紙リサイクルステーション

※ 新聞や雑誌を持ち込む際
お隣の医院駐車場は利用しないでください



堤丘校区自治協

食進会の料理教室

～おせち料理～【5品作ります】

12/22(月)10:00～12:00

- 材料費：700 円
- 定 員：10 名
- 締 切：12/16(火)

※ エプロン・三角巾をご持参ください



簡単レシピ レンジでチン

豚肉と野菜のスチームロール

(材 料) (4 人分)

- 豚ロース薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) → 16 枚
- えのきだけ → 1 袋 (200g)
- さやいんげん → 10 本
- にんじん → 1 本
- 梅干し → 2～3 個
- 塩 → 適量



A 削り節…5g・しょうゆ…大さじ 1.5・水…大さじ 1
(作り方)

- ① えのきはほぐす いんげんは細長い斜め薄切りにする にんじんはせん切りにする 梅干しは種を除いて包丁でたたき A とまぜ合わせる
- ② 豚肉は 2 枚 1 組にして縦につなげて細長く広げ塩少々を振り①の野菜を 1/8 量ずつのせて巻く同様に計 8 個作る
- ③ 耐熱皿に巻き終わりを下にして並べ A をかけラップをかけてレンジで 5 分加熱し そのまま 1 分おく 蒸し汁をからめて器に盛り残りの蒸し汁をかける

堤丘校区食生活改善推進員協議会

★年末年始のごみ出し日変更★

- 燃えるごみ：年内最終日 12/30(火)
年始開始日 1/6(火)

※ ごみ出しできない日 1/2(金)

- 粗大ごみ：年内の収集希望は早めに申込みを!



人権を尊重する市民の集い(城南区)

講演会「ぼくの宝物」

講 師：東京パラリンピック シットイングバレーボール日本代表

嵯峨根 望(さがね のぞむ)さん

- 日 時：12/6(土) 14:00～15:40(13:30 開場)
 - 会 場：城南市民センター ホール
 - 定 員：先着 450 名(申込み不要)
- 【録画配信】申込期間：10/24(金)～12/24(水)
視聴用 URL が後日送付されます(1/13 配布)

録画配信申込み
二次元コード

【お問合せ】城南区生涯学習推進課「市民の集い担当」
TEL : 833-4043・FAX : 822-2142

「デジタルゲームでフレイル予防教室」 参加者募集!

フレイル(加齢に伴う心身の衰え)予防の基本は
「運動・栄養・社会参加」です 人との交流(社会参加)
のきっかけにゲームでボウリングを楽しんでみませんか

【教室概要】

- 対象者：城南区在住の概ね 65 歳以上の方
- 開催日時：12/9(火) 10:00～12:00
- 定員：先着 20 名程度
- 運営事務局：医療法人福岡桜十字 桜十字福岡病院

<電話/FAX/メール>

- 担当者携帯：080-8955-9152(担当：脇坂)
- 病院代表：092-791-1100
(自動音声案内に沿ってお申込み下さい)
- 病院 FAX：092-791-1105
病院メール：sacra.reha@sakurajyuji.jp

【問い合わせ先】城南区 地域保健福祉課

TEL : 833-4113・FAX : 822-2133 ※ 公民館でも受付 OK

