

スマホ教室 ~ドコモ出前講座~

4月14日(金)10:00~12:00

●定員:先着10名

~スマホの操作の1・2・3~

こんな時どうする etc

★電源がはまらない...

★電話が繋がらない...

いろいろなケースの対処法も教えてもらいましょう



紫外線対策!

~花王出前講座~

4月18日(火)10:00~

●定員:先着15名

*紫外線に関する正しい知識を持ち、
紫外線対策を学びましょう。

*日焼け止めの効果的な使用方法等を
教えてもらいます



4月21日(金)

10:00~12:00



にわかの前にストレッチ!!
にこトレ体操ば、やりますばい

- 出演者:博多にわか道場のみなさん
- 定員:先着34名

“笑う門には「にわか」来たる”

にわか話芸のほか、歌あり、踊りあり
楽しんでつかあさい!!

博多にわか鑑賞

ドレミファコーラスで 歌を楽しもう!

~春の歌満載!

昭和の歌も用意しています~

4月16日(日)10:00~12:00

ドレミの歌でお口の体操や簡単なストレッチ

●伴奏者:内田 佐恵子さん

●定員:先着20名



「eスポーツ」やってみませんか!

~eスポーツ体験~

4月26日(水)13:30~15:00

●対象:シニア 先着15名

*TVゲームで頭と体を動かしましょう♪
実際のスポーツは、体が動かなくて難しくても、
画面の中の自分は、スーパーマン!



土地の言葉を知ろう

方言の第2弾

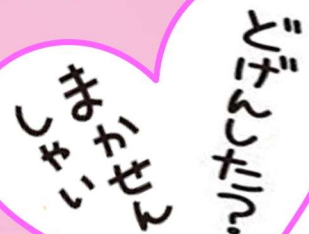
~歴史講座~

4月27日(木)13:00~15:00

●講師:内田 義弘さん

●定員:先着15名

※みなさんのお国言葉を
教えて下さい



堤丘校区紙リサイクルセンター

●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

※紙資源回収にご協力をお願いします。

紙リサイクルセンター管理人



臨時休館日のご案内

4月臨時休館日 4月9日(日)

5月臨時休館日・GW臨時休館日の予定です。

5月2日・3日・4日・5日(火~金)

利用希望者は4/22(土)12時までに申込ください。

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

申込方法:窓口か電話(861-4821)



博多にわか

ウイトン
川グッチ 美豚

春の来ましたなあ。
鳥のさえずりの心地よかあ。

ほんなこて、むこうからも“ホーホケキョ”
の鳴き声の聞こえますばい。

どうかいね、こっちからも“ホーホケキョ”

あいた、また向こうから“ホーホケキョ”

たまがったあ！たくさん鳴きだしたばって、
バラバラですばい。


まさしく春の訪れ（音ズレ）たい。

4月

**自転車に乗るときは
ヘルメットを着用しましょう！**

道路交通法が改正され、四月一日から、
自転車利用者のヘルメット着用が
努力義務化されます。

【問合せ先】防犯・交通安全課
☎七二一・四〇六一



堤丘公民館

ブログもみてね！

こちらをどうぞ



パソコンはこちらから

<https://tsutsumigaoka118.blogspot.com/>

新年度公民館内サークル

★印 → 子ども向け

サークル名	時間	月	週	月会費(円)
Enjoy English(英会話)	10:00~12:00	2	1・3	2,000
流星会(ソフトダーツ)	13:00~15:00	3	1・2・3	年) 1,500 入会費2,000
福博相撲甚句会	14:00~16:00	2	1・3	1,500
ハワイアンキルト教室	13:00~15:00	2	2・4	1,000
月曜卓球	15:00~17:00	4	1~4	入会費500
★少林拳 A・B	A 18:00~20:00 B 18:30~20:30	4	1~4	月) 3,500 年) 4,000
パッチワーク	10:00~12:00	2	2・4	0
婦人卓球	10:00~12:00	4	1~4	2,000
元気体操堤丘クラブ	13:00~15:00	4	1~4	2,000
★STAR LIGHT Kids dance team	17:00~19:00	4	1~4	2,500
堤丘ダーツクラブ「飛天会」	10:00~12:00	4	1~4	年) 2,000
フラサークル(フラダンス)	13:00~15:00	3	1~4	2,000
ムーミン(健康体操)	14:00~16:00	4	1~4	年) 500
民謡	10:00~12:00	3	1・2・3	3,000
ピンポン同好会	10:00~12:00	4	1~4	0
ゆるりフラ(フラダンス)	第1・3) 13:00~15:00 第2・4) 18:30~20:00	4	1~4	3,000
金 ★子ども書き方・習字	17:00~19:00	4	1~4	3,000
自彊術	10:00~12:00	4	1~4	月) 2000 運営費/年3,000
中国水墨画	10:00~12:00	2	1・3	2,500
土 水彩画教室	10:00~12:00	2	2・4	1,300
日本舞踊	13:00~15:00	4	1~4	2,000
健口クラブ(歌唱と口腔ケア)	13:00~15:00	2	2・4	1回/500

食進会の簡単レシピ

忙しい毎日に役立つ

(材料) (2~3人分)

焼き肉屋さんの うま塩キャベツ

- キャベツ 1/6個 200g
- ごま油…大さじ2
- 白炒りごま…大さじ1
- 顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1
- 塩…小さじ1/2
- にんにく(チューブ)…2cm
- 砂糖…少し
- 粗びき黒こしょう…適量

(作り方)

- キャベツは手でちぎる。
- ポリ袋に①、Aを入れ、袋の口を閉じて上下にふり、全体にたれをからめる。

