



一人一花講座

夏の寄せ植えを楽しむ!

6月10日(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)
- 材料費:800円
- 定員:先着24名

※ 持ち帰り用袋を、各自ご用意ください。



わくわく広場

新聞を材料に

えんぴつを作ってみよう!

6月18日(日)10:00~12:00

- 講師:NPO法人ペパ
加来 睦博さん
- 対象:小学生
- 定員:先着24名
- 材料費:20円

新聞でえんぴつ!!
どうやって作るの?



※ えんぴつけずり(電動不可)がある人は
お持ちください

スマホ教室《ドコモ出前講座》

★ 6月8日(木)10:00~12:00

★ 6月20日(火)10:00~12:00

- 講師:ドコモスタッフ
- 定員:先着10名

※ インターネットやカメラの使い方、
Wi-Fiの設定など、スマホならではの
楽しみ方を教えてもらいましょう♪



「eスポーツ」やってみませんか!

《eスポーツ体験会》

6月15日(木)14:00~16:00

- 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♪
- ❖ ゲームの中なら、スーパーマン!



ドレミファコーラスで歌を楽しもう!

6月25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:20名程度



宝台遺跡・御子神社を散策!

《歴史講座》

6月22日(木)13:00~

- 集合:堤丘公民館
- 定員:20名程度

※ 帽子や飲み物をご持参ください

小雨決行!



泉月会

どなたでも申込み OK

100歳時代を生き抜くために



6月16日(金)10:00~12:00

- 講師:納富 昌子さん
(元RKBキャスター)
- 定員:先着40名

《お葬式セミナー》

あなたの大切な人の為に準備しておきましょう

6月30日(金)10:00~12:00

- 定員:先着28名
- ~メモリアルフォト撮
- ※希望者は一人ずつ写真撮影を
します。写真は後日のお渡しです



災害と衛生環境のお話 《花王出前講座》

いざという時に役立つ

日用品などについて紹介!

7月5日(水)10:00~12:00

- 定員:先着15名



災害時の身体の清潔について知ろう

臨時休館日のご案内

- ◎ 6月4日(日)臨時休館日
- ◎ 7月2日(日)臨時休館予定日
- 7/2の利用希望者は6/22(木)12時までに要申込み

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

川グッチ ヴィトン
美豚

梅雨の時期、食中毒やら気いば
つけとかんといかんですね。

そうたい、特に生もんには注意せ
んと、いかんですねすばい。

生ゴミもフードロスでなるべく
出さんごとせんとですね。

カラスが待ち構えとるもんやけ
ん、ゴミ出し日も守らんとね。

ほんなこつ、カラスにたかられんご
しとかないかんですねすばい。

あたきや、町内、最近（腸内細菌）
よう気いつけとりますと。



Zoom 出張 にこトレ♪

堤団地ふれあいサロン
6/17(土) 10:00~12:00
・ふれあいサロン
・社会福祉協議会シニア対象事業

フードライフってなに？ 《福岡市環境局出前講座》

6月2日(金)10:00~12:00

- 定員：先着 34名
- ❖ 家庭で眠ってる未開封の食品は
ありませんか？
- ❖ 食品ロス削減に向けた取組みを
紹介します ※申込みは5月から継続中



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/>

マイナンバーカードを作ろう！

7/23(日)・8/18(金)

マイナンバー申請の手続き
が公民館でできます！

※詳細は次号にて!!

早月会

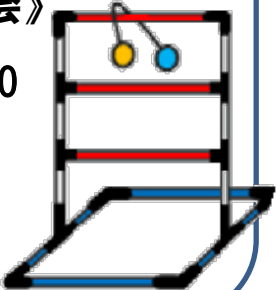
どなたでも申込みOK

ラダーゲッターを楽しもう

《ニュースポーツ体験会》

7月7日(金)10:00~12:00

- 定員：先着 24名
- ※上履きと飲み物を
ご持参ください



食進会の簡単レシピ

忙しい毎日に役立つ

カリカリなすの香味だれ

(材 料) (2人分)

- ・なす 2本 (160g)
- 片栗粉…大さじ 2
- サラダ油…大さじ 3
- 長ねぎ (粗みじん切り) …1/4本
- しょうゆ・酢・白炒りごま…
各 大さじ 1 と 1/2
- 砂糖…小さじ 2
- ごま油…小さじ 1

(作り方)

- ① なすは 1.5 cm幅の半月切りにし、
片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を
入れて強火にかける。ジュツとい
う音がしたら中火にし、ときどき上
下を返しながらかき混ぜる。
- ③ 全体に火が通ったら器に盛り、
混ぜ合わせた A をかける。



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。
(アルミ缶等、お酒の紙パックは回収できません)



紙リサイクルセンター管理人