

6月の校区行事

2日	月	ひよこサロン 10時~12時
3日	火	社会福祉協議会 定例会
4日	水	青少年育成連合会 定例会
7日	土	自治協定例会長会 コミュニティ会議
8日	日	ラブアース 9時受付 集合:多々良公民館駐車場
10日	火	パンダうさぎコアラ広場 14時~16時
12日	木	アジア映画鑑賞会 10時半~13時
13日	金	男女共同参画協議会 定例会
14日	土	鐘菊会グラウンドゴルフ大会(予備日:21日)
16日	月	ひよこサロン 10時~12時
23日	月	アクティブシニア教室 13時半~15時半(詳細右記) 第15地区 民生児童委員協議会定例会
24日	火	パンダうさぎコアラ広場 14時~16時
28日	土	カフェおれんじ 14時~16時
29日	日	ママさんバレーボール交歓大会
30日	月	アクティブシニア教室 13時半~15時半
7月の主な校区行事(定例会議を除く)		
7日	月	ひよこサロン 10時~12時 たなばた会
13日	日	ファミリーバドミントン交歓大会

臨時休館日のお知らせ

6/1(日)は、臨時休館いたします。7月は6日(日)の予定です。
この日に利用を希望される場合は、6/22(日)までにご連絡をお願いします。

しろうおカフェ

今年度は、毎週火曜日 10時~14時
~読書もどうぞ~

しろうお文庫からのお知らせ

6/2(月) リニューアルオープンします♡

6/28(土) 14時~16時
主催:ひがしかぜの会
共催:自治協、社協、公民館
開催場所:多々良公民館

しろうおカフェおれんじ

役に立つミニ講座と心地よいミュージックを楽しんでネ
【問合せ先】 ☎691-5089
特別養護老人ホームいきいき八田 担当:川添大介さん

◀学生服をお譲りいただけませんか。…NPO 制服バンク福岡▶
多々良公民館にも、学生服や体操服の回収ボックスを設置しました。詳細については、多々良公民館ブログをご覧ください。ご協力をお願いします。

R6 人権標語

「思いやり 相手の立場で 見る心」

福岡市東区多々良1丁目56-2 ☎691-3767 FAX691-2642
ホームページ <http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/>

アクティブシニアの健康づくり教室

場所:多々良公民館 講堂

時間:13時半~15時半

対象・定員:65歳以上 25名

○介護サービスを利用していない人

○すべての日程を受講できる人優先

日程・内容 【毎回、血圧測定、体調確認を行います】

日にち	内容
6月23日(月)	講話:フレイル・生活習慣病予防のお話 運動:体力チェック、ストレッチ等
6月30日(月)	講話:低栄養予防 運動:ストレッチ、筋力トレーニング等
7月7日(月)	講話:お口の健康 運動:歩き方、筋力トレーニング等
7月14日(月)	講話:社会資源 運動:ラダー運動、ストレッチ、筋トレ等

○定員を超えた場合は抽選

○申込期間:~6/10(火)まで募集中!!

【申込先】東区地域保健福祉課

担当:河原・築地・内村

TEL645-1088 FAX631-2295

公民館サークルからのお知らせ

多々良校区

家庭婦人バレーボールリーグ連盟
(現在、6チームのママさんが活躍中)
5/20(火) 開会式が開催されました。
ママさん達の健闘をお祈りしています。

~サークル会員も募集中ですよ~!



↑
ログは
こちらから

☆たたららんらん (子ども健全育成関連事業)

6/21(土) ①スイーツクッキングコース (10時~12時半)

メニュー:フルーツロールケーキ

材料費:400円 講師:木村実樹代さん

6/28(土) ②エンジョイコース (10時~12時半)

『味の違いを知って自分で作ってみよう!』

おにぎり&味噌汁

材料費:100円 講師:前原香代さん

エプロンとハンダナを忘れずにね(*^^*)

☆パンダうさぎコアラ広場 (乳幼児ふれあい広場)

今月は6/10(火)・6/24(火) 14時~16時

もっと食を楽しもう

共催:男女共同参画協議会

*講師:田代美佐代さん(栄養士・薬膳アドバイザー)

日にち	テーマ	お茶やお粥の実習
① 6/27(金) 10時~12時	薬膳入門 基本の「き」 薬膳の基礎と一日の過ごし方のお話	薬膳茶
② 7/25(金) 9時半~12時	体の湿気とむくみをとる薬膳粥	ハト麦ととうもろこしのお粥 小豆となつめのお粥
③ 8/22(金) 9時半~12時	夏の疲れをいやす薬膳粥	緑豆と蓮の実のお粥 豚ひき肉と生姜のお粥
④ 9/26(金) 9時半~12時	肺と肌を潤す薬膳粥	ゆり根と銀杏のお粥 白木耳と鶏肉のお粥

*講師:木村実樹代さん(カルチャーセンター講師)

日にち	テーマ
⑤ 10/24(金) 10時~12時	家族が喜ぶおもてなし (お茶と先生手作りのケーキを召しあがれ(^_-)-☆)
⑥ 11/28(金) 9時半~12時	パーティーに簡単なピンチョスを! (この1品、どんな食卓もおしゃれにします!)
⑦ 12/26(金) 9時半~12時	我が家ならではの『おせち』 (毎年、定番のおせちにオリジナルをそろそろいかが?)

◆場所:多々良公民館 学習室

◆材料費:500円(1回目のみ300円、5回目無料)

◆準備品:エプロン、ハンダナ

◆定員:15名(6/1より、申し込み順)

※①~⑦ 全回参加の方に、プレゼントありますよ~(*^^*)

毎回の参加にもお土産あり、楽しみにご参加ください!!