

サックスアンサンブル・ロイヤルズ

臯月会

5/15(金)10:00~12:00

鹿児島に行っていた仲間が戻ってきました
ユニーズバンドが、3人組のサックスアンサンブル
「ロイヤルズ」として再結成!

●定員:40名

環境講座

6/5(金)10:00~12:00

R9年2月からプラスチックの分別回収が始まります
環境問題について考えてみませんか

●定員:30名

運動教室 with いす

~座ってできる筋トレとストレッチ~

5/9(土)10:00~11:00 (60分の運動)

●講師:中村 凌太朗さん
●定員:20名



スマホで防災編

6/10(水)13:00~15:00

●講師:前田 淳美さん
●定員:15名
●対象:初受講者のみ

スマホの操作が不安な方に、もしもの時に役に立つ災害アプリの使い方やラインでの災害時システムの利用法などを教えてもらいます 【申込みは5/1より受け付けます】

初心者向け



わくわく広場

~ニュースポーツ体験会~

元祖ラーメン替え玉や

5/10(日)10:00~12:00

●講師:木村秀和さん
:岡田谷みよさん
(校区スポーツ推進委員)

●対象:小学生
※上靴・飲み物もってきてね!

輪ゴムの束を
ラーメンの替
え玉に見立て
た遊びです



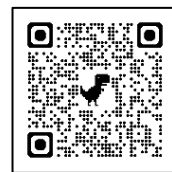
サタスタ 楽しく学ぼう!

~地域ボランティアの学習サポート~

5/23(土)10:30~13:00

●対象:小学生
●定員:15名
●昼食代:300円

※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



申し込みは
こちらから

デジタルふれあいラウンジ

5/29(金)10:00~14:00

●対象:どなたでもOK
飲み物を用意しています
デジタルゲームコーナーがあります
おしゃべりやゲームを楽しみましょう



講座・教室は**申し込み**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)

マイソング・マイヒストリー

5/8(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

5/17(日)10:00~12:00

●定員:20名程度
歌でお口の体操や簡単なストレッチ



スマホ教室 基礎コース

5/21(木)10:00~12:00

LINE(ライン)
メッセージ送信・写真の送り方
●定員:10名



歴史講座

かわいい いまむかし

「堤丘校区」**界限の今昔**

~(＃2)「堤丘校区」の字名(あざな)を観る~

5/21(木)13:00~15:00

●講師:牧野 茂さん
●定員:20名程度



☆ 臨時休館のご案内 ☆

- ◎ GW 臨時休館 5/3・4・5(日・祝~火・祝)
- ◎ 5月臨時休館日 5/6(水・振替休日)
- ◎ 6月臨時休館予定日 6/7(日)

※利用希望者は10日前の12時までに申し込みください

☆ 公民館の休館日について ☆

令和8年6月から毎月1回の臨時休館日の他に
毎月末日が定例休館日になります
ご不便をおかけしますがご理解・ご協力をお願い
します
なお 定例休館日に地域行事で開館が必要な場合
は 公民館へご相談ください



博多にわか

ウイトン
川グッチ 美豚

銀行に就職した新入行員さんなど
多くの演舞台上で一芸披露ば
せないかんとげな

それなら博多にわか
うってつけやなかですか？

それがくさ バンドば組んで
ギターの練習ば始めんしゃったばい

ばってん まーだ研修中で勉強
せないかんことが たくさんあるっ
ちなかですか？

それがたい さすが銀行員
演奏ば（円相場）勉強しよんなる

堤丘校区紙リサイクルステーション

雑がみもリサイクルしてゴミ減量へ

- 日時：土曜日・日曜日(9:00~17:00)
- 場所：長尾中学校前の樋井川公園

※ 新聞や雑紙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



すこやか広場

(子育てサロン~子どもの遊び場~)

5/11・18・25 (月) 10:30~12:30

子育て中の保護者のいやしの場でもあります



おむつと安心定期便
のポイントももらえ
ます



広場の雰囲気は
こちらから

5
May



食進会の料理教室

~よく噛んで食べる食事~

5/25(月)10:00~12:00

- 材料費：600円
- 定員：20名
- 締切：5/19(火)

【持ってくる物】

エプロン・三角巾をご持参ください



食進会の簡単レシピ

【小松菜入りマーボーはるさめ】

(材料 2人分)

- ・豚ひき肉...150g
- ・小松菜...100g
- ・はるさめ...40g



レンジ
600W
5分30秒



- A
- ・しょうゆ...小さじ1
 - ・にんにくのすりおろし...少々
 - ・豆板醤...小さじ1/3
 - ・酒...小さじ2

- B
- ・ごま油...小さじ1
 - ・塩...小さじ1/6
 - ・こしょう...少々
 - ・水...1/2カップ
 - ・鶏がらスープの素...小さじ1/4

(作り方)

1 ひき肉は A を混ぜる
はるさめは長ければ手で折る
小松菜はキッチンばさみで4cm長さに切る

2 耐熱皿に B を入れて混ぜる
ひき肉をドーナツ状にのせ中央にはるさめを
入れて小松菜をのせてラップをかけてチンする
※ 熱いうちに混ぜ合わせる

堤丘校区食生活改善推進員協議会

堤丘公民館

TEL : 092-861-4821

FAX : 092-861-4834

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

ブログ インスタグラム



新年度公民館内サークル

【★印→新規・🌸印→子ども向け】

	サークル名	時間	月	週	月会費(円)
月	流星会(ソフトダーツ)	13:00~15:00	4	1~4	年1,500
	福博相撲甚句会	14:00~16:00	2	1・3	2,000
	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	0
火	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
	★デジタルスポーツ愛好会	10:00~12:00	2	1・4	0
	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
水	堤丘ダーツクラブ「飛天会」	10:00~12:00	4	1~4	年2,000
	ピロ・ブルメリア(フラダンス)	13:00~15:00	4	1~4	2,000
	ムーミン(健康体操)	14:00~16:00	4	1~4	年500
	ゆるりフラ(フラダンス)	18:30~20:00	2	1・3	3,000
木	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
	★スマホ同好会	10:00~12:00	1	2	500
	ゆるりフラ(フラダンス)	13:00~15:00	2	2・4	3,000
金	🌸子ども書き方・習字	16:30~18:30	4	1~4	3,000
土	自彊術	10:00~12:00	4	1~4	2,000
	中国水墨画	10:00~12:00	2	1・3	2,500
	水彩画教室	10:00~12:00	2	2・4	1,300
	健口クラブ(歌唱と口腔ケア)	13:00~15:00	2	2・4	500/1回