

阜月会

生き生き健康体操

9/4(金)10:00~12:00

- 講師：健康運動指導士
- 定員：30名【申し込みは8/1からOK】

※上履きと飲み物をご持参ください



一人一花講座

わくわく広場

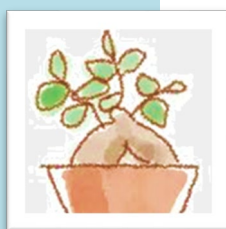
ガジュマルを植えよう!

8/29(土)10:30~12:00

- 講師：石井 康子さん
(福岡市緑のコーディネーター)

- 材料費：300円
- 対象：小学生
- 定員：24名

※ 持ち帰り用の袋を用意してね



小学生用

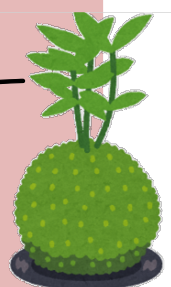
糸をまかない苔玉作り!!

苔玉に植える観葉植物は
アスパラガススプレーグリー

9/5(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：24名【申し込みは8/1からOK】

※ 持ち帰り用袋は各自ご持参ください



大人用

長尾中コラボ人権学習会

8/6(木)10:00~12:00

～人権学習と吹奏楽部の演奏～

【第1部】DVD視聴と講話
「おかあさん ボク CM にでたよ」

- 講話：岡村 亜紀さん(葦の家施設長)

【第2部】長尾中吹奏楽部 人権コンサート

- 定員：60名【申し込みは7/1から継続中】

※ 中途入室はできません 1部からの参加をお願いします(2部のみのご参加はご遠慮ください)

主催：青育連・人尊協・公民館

運動教室 with いす

～座ってできる筋トレとストレッチ～

8/1(土)10:00~11:00

- 講師：中村 凌太朗さん
- 定員：30名【申し込みは7/1から継続中】

～えほん cafe～

8/21(金)14:00~16:00

～おとも絵本の楽しさを
体験してみませんか～

- 案内役：山下 以久子さん(絵本セラピスト)
- 定員：10名

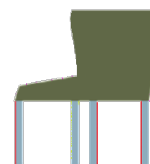
平安～室町時代の装束

(城南市民カレッジ歴史講座)

装束を通して、源氏物語の世界観を味わいましょう

8/25(火)19:00~20:00

- 講師：牟田 このみさん(福岡大学講師)
- 定員：15名



おとなの
ための



スマホ教室 基礎コース

8/20(木)10:00~12:00

～マップ(地図)の使い方を学ぶ～

- 定員：10名



歴史講座

8/20(木)13:00~15:00

かいわい いまむかし
～堤丘校区 界隈の 今昔 について～

- 講師：牧野 茂さん ● 定員：20名



マイソング・マイヒストリー

8/21・9/4(金)18:30~20:30

～思い出の曲を聞きながらお話ししましょう～

- 定員：各10名【申し込みは8/1からOK】

ドレミファコーラス

8/23(日)10:00~12:00

～歌唱やお口の体操 簡単なストレッチ～

- 定員：20名程度



＊ 休館日のご案内 ＊

- ◎ お盆定例休館日：8/13(木)~15(土)
- ◎ 8月臨時休館日：8/16(日)
- ◎ 8月定例休館日：8/31(月)
- ◎ 9月臨時休館日：9/6(日)

※ 利用希望者は10日前までに申し込みください

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)



博多にわか

川グッチ ウィトン
美豚

8
August



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



@TSUTSUMIGAOKAKOMINKAN

夏休みい 孫の 一人ではあちゃん
家い来たかて言いよるが...

新幹線に乗って
来らっしゃあとでしょ?

雨風の強かときなあ
どげんなるとかいな

時速ば落としての運転ですたい

そらあ
あいにくの規制(帰省)になるばい

サタスタ スペシャル企画!

～地域ボランティアの学習サポート～

8/22(土)10:30～13:00

流しそうめんやります (^^)

★10:30～13:00

竹を割って、ソーメンを流す樋をみんなで作り
完成後みんなで食べます(おかずもあり)

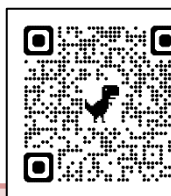
★13:00～14:00

夏休みの宿題が終わっていない子は
勉強ができます

- 対象：小学生 ●定員：20名
- 昼食代：300円 ●締切り：8/19(水)
- ※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



食進会の簡単レシピ

なすとゴーヤの南蛮漬け

(材料) (2人分)

- ・なす...2個
- ・ゴーヤ...1/4本
- ・パプリカ(黄)...1/2個
- ・玉ねぎ...1/4個
- ・塩...少々・ごま油...大さじ1
- ・しょうゆ・砂糖・酢...各大さじ1
- ・一味とうがらし...少々

(作り方)

- 1 なすは縦4等分にして長さを半分に切り水に
さっつけて水けをふく パプリカは縦3等
分にして横に1.5cm幅に切る
- 2 玉ねぎ・ゴーヤは薄切りにして塩をもみ込み
水にさっつけて水けをしぼる
- 3 耐熱ボウルに1を入れてごま油を全体に
からめラップをかけてレンジで3分加熱する
熱いうちに2・Aを加えてあえ10分ほど
おいて味をなじませる

堤丘校区食生活改善推進員協議会

「ひとり」じゃないよ 一緒に考えよう

8/28(金)～9/3(木)までの1週間

「こどもの人権相談」強化週間として「いじめ」や体罰 不登校や
こどもの虐待など こどもに関する人権問題のご相談を電話及び
LINEにより受け付けます(法務局職員と人権擁護委員が無料で
相談に応じます)

相談時間：平日...8:30～19:00・土日...10:00～17:00

【相談電話番号】(フリーダイヤル) TEL: 0120-007-110

アカウント名：「法務局LINEじんけん相談」

検索ID: linejinkensoudan

*二次元コードをスキャンするには

LINEアプリのコードリーダーをご利用ください



すこやか広場

子育てサロン ～子どもの遊び場～

8/3・24(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

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!

- 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

【リサイクルできない紙類】

- ・汚れた紙、においのついた紙
- ・感熱紙(レシート、FAXの紙)
- ・圧着はがき・カーボン紙(宅配便の伝票)
- ・ビニールと一体になっている紙など...

※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