

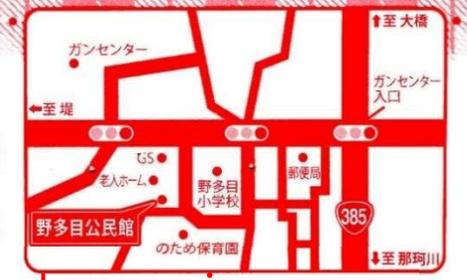
# のため

## 公民館だより

令和6年

October  
10

〒811-1347  
福岡市南区野多目2丁目8番12号  
TEL 565-4223 FAX 565-4237  
Email: notame117@jcom.home.ne.jp



### 腰痛体操

～腰痛でつらい思いをされている方へ～

- <日 時> 10月17日(木) 14:00～15:30
- <場 所> 講堂
- <定 員> 10名(電話・メール・二次元バーコードで要予約)
- <講 師> 相浦 俊雅さん(理学療法士)
- <内 容> 筋肉を再教育し、腰・膝・肩の痛みの軽減が期待できます。横になって行う体操です。
- <持参物> ヨガマット・バスタオル2枚・2L角型空のペットボトル



### マイエンザを作ろう(環境・公民館共催)

ヨーグルトと納豆とパン酵母を発酵させて出来る万能液で、植物の生育促進や水質浄化、臭い消しになります。

丈夫な花や野菜がができます! 排水溝もピカピカになります!

- <日 時> 10月18日(金) 13:30～15:00
- <場 所> 学習室
- <定 員> 10名(電話・メール・二次元バーコードで要予約)
- <講 師> 出崎 節子さん
- <持参物> エプロン、2Lの空のペットボトル2本



### たんぽぽ広場・スタンダード文庫読み聞かせ講座

心豊かな成長には読み聞かせがとても大切です。

- <日 時> 10月23日(水) 10:00～12:00
- <場 所> 児童等集会室
- <講 師> 藤田 美智代さん
- <内 容> 子どもの成長にとって非常に大切な時期に、絵本を親子で楽しみましょう。
- <対 象> 未就園児と保護者



### コードを覚えてピアノにチャレンジ

～脳・体・心の健康に良いピアノにチャレンジしてみませんか～

- <日 時> 10月26日(土) 13:30～15:00
- <場 所> 講堂
- <定 員> 20名程度(電話・メール・二次元バーコードで要予約)
- <講 師> 西山 利秀(公民館長)



### エンジョイ・ディスコ

～懐かしいディスコダンスを踊りませんか?～

みんなで簡単なステップで若い方からシニアの方までみんなが楽しめる振り付けです。どなたでもお気軽にお越しください。

- <日 時> 10月30日(水) 14:00～15:30
- <場 所> 講堂
- <定 員> 30名(電話・メール・二次元バーコードで要予約)
- <講 師> ひかりさん(スタジオパラディソ)
- <持参物> 室内シューズ、タオル、飲み物



祭 **のためまつり** 10/13(日) **あるよ!!**

美味しい物、楽しいこと、抽選もあるよ!!  
サークルのお店も出るからみんな来てね!!  
詳しくは自治協のチラシを見てね。

### 異文化交流&やさしいにほんごきょうしつ

Cultural exchange & Easy Japanese class

- <日 時> 10月25日(金) 14:00～16:00
  - <場 所> 地域団体室
  - <内 容> 他国の文化を学んだり、外国人と交流し、自分たちとは違う文化に触れ、多文化の人々と理解し合う時間です。また、日本語を習いたい人も来てください。
- We can teach you Japanese.  
Feel free to come! Let's have some fun!



**お知らせ** **サークル文化祭** 11月2日(土) 13時

どなたでもどうぞ

<参加> 太極拳・ギターアンサンブル・ひょっとこ民謡・コーラス・ウクレレ・絵画・書道・子ども習字  
デジカメ・フラダンス・詩吟

### 10月の公民館行事予定

- 13日(日) 野多目まつり(自治協)
- 17日(木) 腰痛体操
- 18日(金) マイエンザを作ろう
- 23日(水) たんぽぽ広場
- 25日(金) サークル人権学習  
異文化交流&やさしい日本語教室
- 26日(土) コードを覚えてピアノにチャレンジ  
サークル人権学習
- 31日(木) 臨時休館日



11月2日(土) サークル文化祭

### 南区食生活改善推進員協議会

健康になるバランスのよい食事を作りましょう

- <日 時> 10月30日(水) 10:00～13:00
- <場 所> 学習室 講堂
- <内 容> 管理栄養士から身体によい食材や調理法を学びます。
- <定 員> 25名(電話かメールで要予約)  
締め切り 25日(金)
- <講 師> 古川 洋子さん(管理栄養士)
- <持参物> エプロン・三角巾
- <参加費> 300円



### 公民館からのお知らせ

- ◇10月31日(木)は臨時休館日となります。ご利用をされる場合は10月21日(月)までに申請をお願いします。
- ◇サークル人権学習を開催します。参加予定の方はよろしくお申し込みください。10月25日(金) 10:00～11:00, 19:00～20:00 26日(土) 10:00～11:00
- ◇ブログをはじめました。PCは下のURL、スマホは右の二次元バーコードで読み込んでください。



あいさつは ころと心 つなぐもの