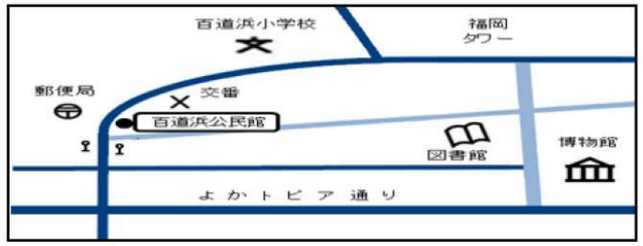
令和2年9月1日号　第293号

＊＊百道浜公民館＊＊
〒814-0001 福岡市早良区百道浜3丁目6-24
TEL 845-5859　FAX 845-5761

9月百道浜公民館だより



第2回百道浜カレッジ

～10年後も今日の身体で～
筋力・骨力を高めましょう

公民館サークル3B体操講師　三輪良子さん

日　時：9月9日（水）　*みんなで楽しむ健康体操*

※2回に分けて行います。
①　10:30～11:30　②11:30～12:30

場　所：百道浜公民館講堂

定　員：①15名　~~②15名~~
①若干名、空きがあります。
②締め切りました。

（先着順・お申込み締め切り8月31日(月)）

参加費：会員無料（＊非会員別途100円）

持ち物：水筒、室内用運動靴、汗拭きタオル、マスク
動きやすい服装でお越しください。

【お問い合わせ・お申込み：公民館】

第１回サークル代表者・講師会議のご案内

9月12日（土）百道浜公民館講堂

三密を避けるため、２回に分けて行います。

１部　サークル代表者会議　10:00～11:00
各サークルより代表者1名ご参加ください。

２部　サークル講師会議　11:15～12:00
各サークルの講師はご参加ください。
※出欠を9/8㈫までお知らせください。

【お問い合わせ：公民館】

公民館スマホ塾　参加無料

～スマートフォンで新しい日常を～

好評につき第3弾!

電話とメールだけじゃもったいない！

続・便利なアプリを使ってみよう！

日時：**9月15日（火）13:30～15:30**
場所：百道浜公民館講堂
定員：15名程度
講師：ソフトバンク

ちょっと使いこなせるようになって自信をつけよう！

【お問い合わせ・お申込み：公民館】

第12回百道浜校区人権標語
寄り集う友ときずなの百道浜の会

「気づいてよ　いじめと冗談　紙一重」　豊永　桃子
「あなたとわたし　考え方は違っても
どちらも素敵な　心だよ」　島本　優花

地域包括ケア　*マリゾンでサンセットを眺めながら…*

ノルディックウォーキングで健康づくり

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。年齢・性別・身体能力にかかわらず、誰にでも簡単に始められ、生涯楽しめるスポーツです！準備運動後に公民館周辺から百道浜海岸ををウォーキングして、終わりに整理運動をして解散します。動きやすい服装、飲み物持参。公民館に貸し出し用のポールがあります。
（雨天の場合：中止）

9月25日（金）17:00～18:30
（17:00公民館前集合）

講師：福岡ﾉﾙﾃﾞｨｯｸｳｫｰｷﾝｸﾞ協会
代表 角さん、川原さん
定員：20名程度　参加費無料！

普通のウォーキングよりも20%エネルギー消費量が高く、20%足への負担が軽減されるスポーツです

主催：公民館・校区衛生連合
【お問い合わせ・お申込み：公民館】

第１回乳幼児ふれあい教室　参加無料

アビスパ福岡の親子de体操

乳幼児時期に知っておきたい大切な運動についてお話します。成長の下地づくりに必要ないろいろな動きを、親子で楽しく体験しましょう。

講　師：アビスパ福岡スクールコーチ2～3名
日　時：**9月16日㈬**　百道浜公民館講堂
※2回に分けて行います。
①10:00～11:00　②11:00～12:00
定　員：①、②各5組ずつ【乳幼児(1～3歳）とその保護者】
主催：百道浜公民館　共催：にこもちキッズ
【お問い合わせ・お申込み：公民館】

公民館人権講座

SNS時代における外国人の人権

DVD視聴『サラーマット～あなたの言葉で～』

外国人とのかかわりを通して異文化に対する理解を深め、共に生きていくことについて考える

9月28日(月) 13:30～15:00　百道浜公民館講堂
定員：30名　9/25㈮までに公民館へお申込みください。

【お問い合わせ・お申込み：公民館】

地域包括ケア

百道浜いきいきカフェ

日時：9月4日,18日（毎月第１,３金曜日）13:30～16:00
4日15:00～春山先生の骨盤体操
18日15:00～体操
場所：公民館ロビー・児童等集会室
主催：百道浜社会福祉協議会、民生・児童委員、公民館
【お問い合わせ：公民館】

第1回公民館運営懇話会のお知らせ

日時：9月26日㈯10:30～12:00
場所：百道浜公民館地域団体室
※傍聴ご希望の方は公民館へお問い合わせください。

ご来館の際には、マスク着用ください。
マイスリッパご持参されると安心です。

休館日のお知らせ

9月27日㈰は休館日とさせていただきます。

百道浜公民館の最新情報はこちらのフェイスブックをご覧ください。

https://www.facebook.com/momochihamakouminkan/