

\* \* 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



# 12月百道浜公民館だより

女子力アップ講座

## 癒しのヨガ

～リラックスして一年の疲れをとりましょう～  
心も身体も温まるいやしのヨガです

12月9日(水)10:30～12:00

講堂参加定員：12名

参加無料

オンライン参加定員：15名

(先着順 11/25(水)～受付開始)

持ち物：ヨガマット、飲み物、

マスク着用（講堂参加者のみ）

百道浜公民館初のチャレンジ企画！  
Zoom（ズーム）を使ってオンラインヨガ講座を開催します！ご自宅でリフレッシュ！

※オンライン参加で申込みされる方は、事前に一度、公民館窓口にお越しください。その時にZoomのIDとパスコードをお渡します。

当日は、時間になりましたら入室してお待ちください。ご不明な点等ございましたら公民館窓口におたずねください。

講師：西尾 里香さん

\*株式会社ルネサンス認定ヨガインストラクター

\*Yoga sun-tha ヨガインストラクター100時間修了

【お問い合わせ・申込み：公民館】

地域包括ケア

## 百道浜いきいきカフェ

日時：12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

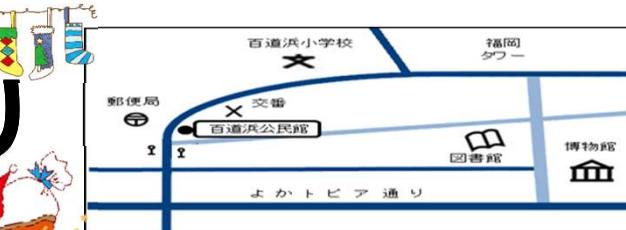
18日15:00～早良区地域保健福祉課による

「よかとれ体操」指導

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

「思いやりの心寄せ合い 百道浜に 笑顔の花を」梶山 美知子  
「元気を出して やっぱり君には 笑顔が似合う」山田 保彦

寄り集う友ときずなの百道浜の会

## 人権標語募集 自分の思いを 標語に託そう！

期 日：12月1日(火)～25日(金)

対 象：百道浜校区住民・小学生

形 式：5.7.5…でなくても良く、自由な形で応募下さい。

（氏名・住所・電話番号もご記入ください。）

応募先：公民館（持参またはFAX）

※用紙は自由です。公民館にも置いています。

※入選作品は、公民館だよりに1年間順次掲載致します。

※個人情報は、利用目的以外に使用しません。

主催：寄り集う友ときずなの百道浜の会 共催：公民館

【応募：公民館】

地域包括ケア

冷え込んきたので日の光を浴びて…

## ノルティックウォーキングで健康づくり④

百道浜公民館おすすめの「ノルティックウォーキング」は、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ます。動きやすい服装、飲み物持参でご参加ください。

初めて参加される方には13:30より、ポールの使い方や正しい姿勢など、初心者講習会をいたします。お申し出ください。（雨天の場合：中止）

公民館に貸し出し用のポールがあります。

初心者講習会参加者は13:30集合

12月11日(金)14:00～16:00

(14:00公民館前集合)

講師：福岡ノルティックウォーキング協会 定員：20名程度  
代表 角さん、飽田さん 参加費無料！

主催：公民館・校区衛生連合

【お問い合わせ・申込み：公民館】

ご来館の際には、マスクを着用ください。  
マイスリッパもご持参されると安心です。



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。



## 休館日のお知らせ

12月28日(月)～1月3日(日) [年末年始休館を含む]

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