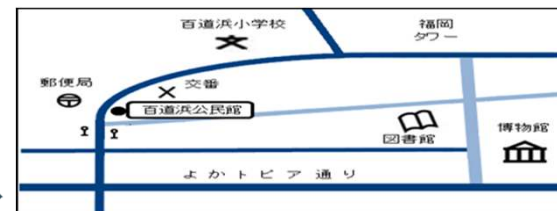


＊ ＊ 百道浜公民館 ＊ ＊  
〒814-0001 福岡市早良区百道浜3丁目6-24  
TEL 845-5859 FAX 845-5761



# 7月百道浜公民館だより



## 第3回百道浜カレッジ

### 良質な「睡眠」を知ろう

睡眠を疎かにしていませんか？  
体調不良は、睡眠不足や睡眠の質の低下が問題かもしれません。ワークショップ形式で自分の睡眠についてもっと深く知り、「眠活」「眠育」を通して、心身ともにハツラツとした生活を目指しましょう！

7月7日(水) 10:30～12:00  
百道浜公民館講堂

講堂参加定員:30名(会員優先)  
オンライン参加定員:20名  
会費:会員無料、非会員100円

申込締切:7/5(月)



《講師のご紹介》  
日本眠活眠育協会 理事・認定講師  
瀧山 若子さん

メンタルヘルス・マネジメント  
Ⅱ種ラインケア検定資格取得

今回の百カレは、**ZOOMを利用した参加も可能**です！  
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とパスワードをお渡しします。  
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。



百道浜カレッジは会員制です。会員登録受付中！  
入会金500円を窓口までお持ちください。

【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。



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

## サークル再開！公民館通常運営！ でも今一度気を引き締めて！

6月20日をもって緊急事態宣言が解除され、21日から蔓延防止等重点措置に移行しました。ワクチン接種も進んでいます。公民館サークルの活動も9時から20時までという制限はありますが再開しました。公民館にも笑顔が戻ってきました。しかし、コロナの収束はもう少し先のようです。今一度気を引き締めて、感染拡大防止の取り組みを徹底していきましょう。ご協力よろしくお願いいたします。

### ただいま公民館では、緑の木陰と野菜作りに挑戦中！

公民館の南側に緑いっぱいの木陰を作ろうと努力しています。梅雨が明けた頃には、校区の皆さんがちょっと休憩できる場所になればと考えています。ご期待ください！  
また、自治協のご協力で、大きな鉢を頂きました。小学校と公民館に置いています。公民館ではミニトマト、いんげん、ヒマワリを植えています。冬に向けては大根とニンジンを考えています。豚汁に使えるぐらいの豊作を期待しています。



地域包括ケア

### 番外編

## ハルディックウォーキング で健康づくり サンセットウォーキング

今回は公民館を出発し、マリゾン経由で百道浜周辺を歩きます。夕方の涼しい時間帯に、お天気が良ければ素敵なサンセットが見られます。動きやすい服装、飲み物持参でご参加ください。参加費無料。定員：15名程度  
公民館に貸出し用のポールがあります。（雨天中止）

7月16日(金) 17:00～19:00  
(16:55公民館前集合)

主催：公民館・校区衛生連合  
【お問い合わせ・申込み：公民館】



第13回百道浜校区区人権標語  
寄り集う友ときずなの百道浜の会  
「その言葉 相手の気持ちを考えた？」 吉田 梨々華  
「友達を 笑顔にしよう いじめゼロ」 藤岡 木地



## 百道浜公民館サークル

### 英会話

会員募集中！

日常ささいな事など何でもO.K. 英語でおしゃべりしませんか？世代をこえてEnglish以外のことも学べるヨ。若い人達は人生の先輩からアドバイス。人生の先輩達は若い人達から刺激ヲ。見学だけでも大歓迎。気軽にご連絡下さい。緊急事態宣言中はOn-LINEレッスンもしました。

日 時：毎週火曜日 18:45～20:15  
場 所：百道浜公民館 学習室  
対 象：高校生以上  
講 師：ブライアン先生

【お問い合わせ・申込み：公民館】



## 子ども健全育成事業

### 卓球大会

日 時：7月18日(日)

10:00～12:00 小学生の部  
13:00～15:00 大人の部

場 所：百道浜公民館 講堂  
持ち物：上靴、お茶、ラケット（持っている人）  
※先着子ども20名、大人15名まで  
たくさんのご参加お待ちしております。

コロナ感染症の為に中止の場合は「自治協議会ブログ」「公民館Facebook」でお知らせします。  
ご確認よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ・申込み：公民館】



《 新型コロナウイルス感染症の拡大により、予定が変更になる場合があります。 》



## 公民館休館日のお知らせ

7月25日(日)は休館日とさせていただきます。