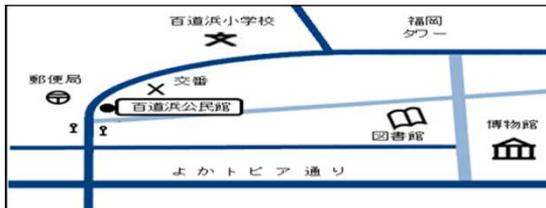


\*\*百道浜公民館\*\*  
〒814-0001 福岡市早良区百道浜3丁目6-24  
TEL 845-5859 FAX 845-5761



# 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

今回の百力レは、ZOOMを利用しての参加も可能です！  
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ひいたします。



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、校区の皆さんち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。豚汁に使えるぐらの豊作を期待しています。



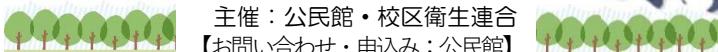
### 地域包括ケア

### 番外編

## ハルテ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、マリソ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 太地



### 百道浜公民館サークル

会員募集中！

### 英会話

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以外のことでも学べるよ。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します。

【お問い合わせ・申込み:公民館】

《新型コロナウィ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。