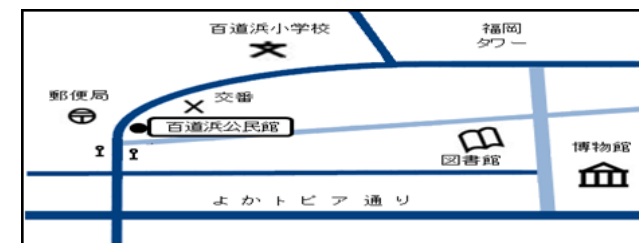


＊ ＊ 百道浜公民館 ＊ ＊
〒814-0001 福岡市早良区百道浜3丁目6-24
TEL 845-5859 FAX 845-5761



10月百道浜公民館だより



第6回百道浜カレッジ

姿勢よく、元気に歩いて運動不足解消！

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのポールを2本使ってウォーキングする新しいスポーツです。クロスカンリースキーの夏のトレーニングとして紹介され、健康づくり、体力向上としての効果が実証され、ヨーロッパを中心に人気が高まり、日本の各地でも急速に広がっています。



日時：10月20日（水）10:30～12:00

場所：百道浜公民館講堂にてポールの使い方＆歩き方講習後、外に出て公民館周辺を歩きます。

講師：福岡ノルディックウォーキング協会
代表 角 洋一郎さん、指導員 川原さん

定員：20名（先着順・会員優先）

参加費：会員無料、非会員100円

※雨天の場合は10月27日（水）10:30～12:00に延期予定。

申込み締め切り10月15日（金）

【お問い合わせ・申込み：公民館】

人権のこころ

高齢者人権講座

津軽三味線の音色と共に



津軽三味線奏者 虎高さん

（創始者の孫弟子、弟弟子には吉田兄弟）

10月18日（月）13:30～15:00

百道浜公民館講堂

定員：30名 10/13（水）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】

第4回乳幼児ふれあい教室

おさんぽハロウィン



ウィズコロナの下、できる範囲でハロウィンを楽しもう！
公民館周辺を仮装しておさんぽ。途中にポイントを設置。
スタンプ押ししたり、飾りカボチャにシールをぺったん！
ゲームもあるよ。雨天の場合は公民館内でいきます。
今回は午後15時30分スタート！

10月27日（水）15:30～17:00

集合場所：百道浜公民館

定員：乳幼児と保護者10組程度

【先着順・要申込】

申込み〆切：10月22日（金）

主催：百道浜公民館、民生委員

共催：にこもちキッズ

参加費無料

お問い合わせ・申込み：公民館



サークル代表者・講師会議のご案内

10月9日（土）1部サークル代表者講師会議10:00～

2部サークル代表者講師会議11:00～

延期していましたが上記の日程で開催いたします。時間が変更されております。ご多用中とは存じますが、ご出席のほどよろしく願いいたします。

夏休みこども企画フォト&絵手紙コンテスト 結果発表延期のお知らせ

夏休みこども企画にたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。緊急事態宣言延長で公民館が休館していたため、10月号で掲載予定の結果発表を延期いたします。

11月号にて改めてお知らせいたします。

もう少しお待ちください。

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

「思いやる 心で紡ぐ 百道浜」

深瀬 直治

「無関心にならず 寄り添うことで つながろう！」

梶山 美知子

地域包括ケア

マリリ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

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（雨天の場合：中止）

※百カレに参加された方も是非ご参加ください！

公民館に貸し出し用のポールがあります。

10月29日（金）16:30～18:00
（16:30公民館前集合）



定員：20名程度 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】

地域包括ケア

百道浜いきいきカフェ



日時：10月1日、15日（毎月第1、3金曜日）13:30～16:00

1日15:00～ } 介護福祉士 倉科先生による

15日15:00～ } 脳トレ&健康体操

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】

休館日のお知らせ

10月31日（日）は休館日とさせていただきます。



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/>

