



花のまち 城野

城野市民センター
☎802-0801
北九州市小倉南区富士見3-1-3
TEL 951-0231 FAX 951-0232
E-mail jn-cc@ktqc02.net
発行責任者 小林 真由美

めざせ血管 100年！ ～おいしい減塩のススメ～



日時：令和5年10月4日（水）
10時30分～12時00分（受付は10時15分から）
場所：城野市民センター 第3会議室
対象：概ね65歳以上の方
定員：15名（先着）※参加は無料です。
講師：小倉南区役所保健福祉課
内容：おいしい減塩（適塩）の体験、減塩クイズ
血圧測定や血管年齢測定、講話など
持物：水（味のついていないもの）

お申込みは令和5年9月4日（月）から、
城野市民センターへ！
（電話：093-951-0231）



市民講座
パソコンスキルアップ講座
Word・Excelの基礎の基礎
空白とスペースについて学び、
WordとExcelの両方で縦横の
計算をやってみましょう！
★日時：10月14日（土）
10時～12時
★場所：城野市民センター
第2会議室
★定員：10名
★受講料：無料
★講師：パソコンインストラ
クター 篠原 彰一さん
★参加条件：パソコンをご持
参できる方
申込み・お問合せ
⇒城野市民センター
電話 951-0231

認知症啓発月間イベント
「認知症にやさしい図書館」
日時：R5年10月8日（日）
13時30分～16時
場所：北九州市立
小倉南図書館
（小倉南区若園4-1-60）
内容：★講座『認知症の人の
「心のうち」～決める
を考える』
★講師：令和健康科学
大学准教授
谷川 良博氏
★本の朗読
★本の紹介
★交流会
定員：40名
申込先：9月7日（木）から
小倉南図書館へ電話または
来館でお申込み下さい

子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の気軽な相談相手や見守りなど、地域でボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。4回以上受講された方は、北九州市の子育てサポーター登録証をお渡しします。

～プログラム全5回～

- ① 9/28（木） 北九州市・小倉南区における子育ての現状と課題
子育てサポーター制度について
 - ② 10/5（木） 最近の子育て事情と保護者への対応
 - ③ 10/12（木） 安全な見守りのために
～知っておきたい救命措置～
 - ④ 10/19（木） 脳の働きから見る子育て、
コミュニケーション
 - ⑤ 10/25（水） 子育てサポーターの活動を知ろう
活動に役立つスキルを学ぼう
- 時間：10時～12時 ●受講料：無料
●会場：小倉南生涯学習センター3階視聴覚室
●定員：30名（先着順）※託児はありません
●申込先：小倉南区役所

コミュニティ支援課

電話 951-4115



初心者向けスマホ講座

日時：①10月5日（木）
②10月12日（木）
③10月19日（木）
④10月26日（木）
時間：10時～12時30分
対象：全回参加可能な方
会場：城野市民センター
定員：15名（事前申込が必要）
参加費：無料
申込み・お問合せ：
城野市民センター
電話 951-0231
※ご自身のスマホをお持ち下さい
（お持ちでない方は講座で準備します。）

講座内容

- ① スマホ基本・カメラ操作・QRコード
- ② 「安全・安心（セキュリティ）」・詐欺メール・偽サイト・インターネット
- ③ アプリのダウンロード・マップの使い方・経路検索
- ④ LINEの使い方・無料通話、ビデオ通話・キャッシュレス

※日程は変更になる場合があります。

主催：北九州市市民文化スポーツ局生涯学習課

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	9月の行事予定
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	
						三世代交流グラウンドゴルフ	休館日	休館日（秋分の日）		フリースペースビスケット	ふれあい屋食交流会	安全・安心パトロール	休館日（敬老の日）	休館日	文化祭実行委員会						休館日	市民講座（エクセル第5回目）	まち協定会議	乳幼児何でも相談 フリースペースビスケット		市民講座 西部ガス「パン作り①」	安全・安心パトロール	休館日	紫川清掃・家庭教育学級	