

美しく、ふれあいのある街

たかくら

http://www.ktqc01.net/mina/tksf/



センターだより 第276号

令和5年10月1日発行
北九州市立高蔵市民センター
小倉南区上吉田三丁目1番1号
TEL: 093-472-1775
FAX: 093-472-1776
発行部数1600枚
発行責任者 館長 中村 章



第17回 秋の高蔵ふれあいまつり

本年度は、4年ぶりに「秋の高蔵ふれあいまつり」を開催することになりました。ステージ発表・作品展示・食品バザーを、校区やクラブなど多くの皆様方の参加で盛り上げましょう！

10月28日(土) 10:00~17:00

※本年度は、1日のみの開催となります。

- ・10:00~10:15 開会式
- ・10:15~16:00 ステージ発表
- ・10:00~17:00 作品展示
- ・10:30~15:00 食品バザー

※作品展示は、10月28日(土)~11月2日(木)まで行います。(10月29日(日)を除く)

＜食品バザーメニュー＞

- ・きつねうどん・五目釜めし・鉄板焼きそば
- ・フランクフルト・マドレーヌ・お茶
- ・コーヒー・ココア・ジュース

バザー前売券を10月4日(水)より17日(火)まで市民センター窓口にて販売します。当日会場で当日券の購入もできますが、数に限りがあり売り切れの恐れがあります。前売券の購入をお願いします。

地域の方の作品募集中!

今年は、地域の方が作られた作品をたくさん展示し、皆さんと一緒に交流したいと思います。折り紙、習字、小物作り、盆栽、園芸、陶芸、写真、切り絵、絵画、クラフト等々、展示希望の方は、市民センターにご相談ください。(☎472-1775)



まち美化大作戦②

10月7日(土) 9:00~10:00

集合場所:高蔵市民センター

今年度2回目のまち美化活動です。校区のゴミ拾いや除草作業をします。わたしたちのまちを、わたしたちの手できれいにしましょう。

「美しく、ふれあいのある街」たかくら



今日からできる腸活で健康づくり

今、話題の腸活です!! ~からだの中から美しく~

腸活とは、バランスのよい食生活や適度な運動などによって、腸内環境を整えることですが実は、心の健康にもつながっています。

【日時】10月19日(木) 10:00~12:00
【講師】腸活アドバイザー 村田 祐香 先生
【定員】30名

(応募多数の場合『元輝未来塾』の塾生優先)
【内容】「バランスの取れた食生活」「適度な運動(ストレッチ)」「良質な睡眠」
腸内環境を整えることを目指します。

【材料費】無料
【持参】・運動ができる服装・上履き(あれば)・飲み物
・汗拭き用タオル
【申込み】電話及び来館



高蔵シネマサロン④ 1951年作品 麦秋

原節子 出演、小津安二郎 監督の邦画です。(モノクロ)
【日時】10月21日(土) 13:30~16:00
【参加費】50円(コーヒー・お茶代)
【定員】20名程度 【申込】来館および電話で受付

10月の行事予定

- | | | |
|--------|------------------|-------------|
| 1日(日) | カヌー体験 | 9:00~12:00 |
| 2日(月) | 初心者向けスマホ講座① | 14:30~17:00 |
| 3日(火) | 秋の高蔵ふれあいまつり実行委員会 | 19:00~ |
| 4日(水) | 生活安全パトロール | 15:30~16:30 |
| 7日(土) | まち美化大作戦② | 9:00~10:00 |
| 11日(水) | どんぐりコロコロ | 10:00~11:30 |
| 12日(木) | 自治連合会会議 | 19:00~ |
| 14日(土) | 通学路清掃 | 9:00~10:00 |
| 14日(土) | キッズたかくら(ハロウィン) | 13:30~15:30 |
| 16日(月) | 初心者向けスマホ講座② | 14:30~17:00 |
| 17日(火) | 花さかボランティア | 9:00~9:30 |
| 18日(水) | 健康料理 | 10:00~13:00 |
| 18日(水) | 生活安全パトロール | 15:30~16:30 |
| 19日(木) | たかくら元輝未来塾(腸活) | 10:00~12:00 |
| 20日(金) | フリースペース | 10:00~11:30 |
| 20日(金) | 子どもの力をのばそう委員会 | 19:00~ |
| 21日(土) | むかしあそび | 10:00~11:30 |
| 21日(土) | 高蔵シネマサロン④ | 13:30~16:00 |
| 23日(月) | 初心者向けスマホ講座③ | 14:30~17:00 |
| 28日(土) | 秋の高蔵ふれあいまつり | 10:00~17:00 |
| 30日(月) | 初心者向けスマホ講座④ | 14:30~17:00 |

※10月23日(月)~11月4日(土)貸館業務は行いません