



# ～ 1月の生涯学習市民講座 ～

健康講座

## 「ディスクン大会」

★日時 1月17日(水) 10:00～12:00  
 ★場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3  
 ★講師 沼校区自治連合会 体育委員長 安部克哉 様  
 ★参加費 無料  
 ★持ち物 動きやすい服装、水筒など  
 ●お申込み ご来館又は、お電話 Tel473-2021  
 ●お問合せ 沼市民センター Tel473-2021  
 ●講座内容 ティスク(円盤)を投げて目標位置の円盤(ポイント)に近づけるスポーツです。是非、ご参加下さい

地域でGO!GO!健康づくり  
 シルバースクール合同開催  
 一般募集あり

## 「季節のスイーツ作り」

生き生き子ども交流広場

★日時 1月20日(土) 10:00～12:00  
 ★場所 沼市民センター 調理室  
 ★スイーツ ポンテリング、簡単スノーボールクッキー  
 ★講師 ボランティア生き生きさん 近藤きよ子 様  
 ★参加費 550円(保険料含む)  
 ★持ち物 エプロン、三角巾、水筒

※沼小学校から配布するお便りをご覧ください。

# ～ 12月のアルバム ～

## 生花のクリスマスガーランドと クリスマスミニリース作り・閉級式

沼小学校家庭教育学級

日時 12月9日(土) 14:00～16:00  
 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3  
 参加人数 54名  
 今回は第1部と第2部に分けて行いました。第1部では保護者が生花でクリスマス飾りのガーランドをヒバやブルーアイズで作り、子供は思い思いのリースを個性豊かに作っていました。第2部の閉級式で沼小学校の校長とPTA会長よりご挨拶を頂き今年の一年の活動を締め括りました。



## 地域会議 (もちつき/冬季パトロール) 子どもを守る会

もちつき大会 12月3日 (日) 冬季パトロール



A班とB班が別ルートを実行しました。今年も地域の方、地域のクラブにたくさん参加していただき総勢154名でのパトロールが実現しました。皆さんお疲れ様でした。ありがとうございました。



朝は、曇り空で心配しましたがもちつきが始まる頃にはお天気も回復し、晴天の中地域の方々の元気のいい掛け声と共にもちつきを行いました。子ども達もたくさん参加しお餅をついたり、丸めたり粉だらけになりながら大活躍していました。

## ヨガ講座 “ヨガで心も体もリフレッシュ” 女性セミナー

日時 12月13日(水) 10:00～12:00  
 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3  
 参加人数 15名  
 センタークラブでヨガの講師をしている杉崎先生のご指導によりヨガを行いました。軽いマッサージ兼ストレッチから始まりヨガの休憩ポーズを入れながら身体全体を使い様々なポーズに挑戦しました。皆さん気持ち良い汗を流していましたよ。



## いものスイーツづくり

## いもづくり大作戦

日時 12月16日(土) 10:00～12:00  
 場所 沼市民センター 調理室  
 参加人数 11名  
 いもづくり大作戦の集大成であるいものスイーツづくりを行いました。今回は、さつまいもを使った2種類のスイーツ『大学いもとゴロゴロロールケーキ』に挑戦しました。子供たちは楽しそうにスイーツ作りをしていました。最後は沼ウェルクラブ2期生として終了証書の授与が行われました

大学いも  
 ゴロゴロロールケーキ



# 沼市民センターからのお知らせ

## 令和5年度月例

### ウォーキング 地域でGO!GO!健康づくり

小倉南区健康づくり推進員(※)の会では、北九州近郊の各名所等を月例でウォーキングを開催し、健康づくりを推進しています。一般の方の参加も歓迎です。北九州近郊を散策してみませんか。  
 ※令和6年1月～3月の予定

実施予定日	目的地	集合場所	時間
1月22日(月)	山田緑地公園	現地集合	10:00
2月26日(月)	妙見森林公園	JR城野駅	10:00
3月25日(月)	昭和池	JR朽網駅	10:00

※健康づくり推進員  
 市民センター等で地域における健康づくりを推進するボランティアの方  
 ◇お問合せ先:沼市民センター Tel473-2021

## 沼市民センター クラブ登録説明会

令和6年度、沼市民センターにクラブとして登録を予定される団体を対象に説明会を開催致します。

クラブ・同好会代表者の方は、①又は②に必ず出席してください

【日時】 ① 1月31日(水) 10時～11時  
 ② 2月 1日(木) 19時～20時

【場所】 北九州市立沼市民センター 多目的ホール

【内容】 ・市民センター利用上の約束  
 ・令和6年度クラブ申請書の手続き  
 ・センター使用申請書の記入方法他

【問合せ】 沼市民センター TEL 473-2021

## 沼市民センター K・B手芸 クラブ生募集

子育て中のママさんからシルバー世代の方が加入しています。楽しくおしゃべりしながらバックや小物を手作りしています。是非一緒に作品を作りませんか。

日時 毎月 第1・3週 火曜日(月2回)  
 時間 13:30～15:30

## ぬまのささやき...

2024年(令和6年)新しい年の幕開けです。新年を皆様はどの様に迎えていますか。初日の出を見に行かれたり初詣に出掛けたり、帰省されて家族と過ごしたりしているのではないかと思います。新年を迎えるにあたり年の初めに何か目標を決めてその目標に向かって努力してみると言うのはどうでしょうか。私も何か目標を考えてみようと思います。年始の市民センターは1月4日(金)より開館致します。皆様笑顔でご来館されるのをお待ちしております。本年もどうぞよろしくお願い致します。