

人権市民講座

盲導犬との日々

～理解ある社会を願って～

【日時】11月16日(土)13:30～15:00

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

【定員】30名 【参加費】無料

【講師】北九州盲導犬ユーザー友の会

代表 木曾 長 氏

盲導犬 テラ

◎お申込み・お問合せはセンターまで◎

知って得するながお健康講座 第3弾

太極拳

【日時】12月4日(水)10:00～12:00

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

【定員】20名

【参加費】100円(保険代)

【持ち物】飲み物・タオル・室内履き用の靴

※運動しやすい服装でお越し下さい



市民講座

ながおシニア塾 第4弾

男の料理 ②

【日時】11月27日(水)10:00～12:00

【場所】長尾市民センター 調理室

【定員】20名

【参加費】500円(材料代)

【持ち物】エプロン・三角巾



◎お申込み・お問合せはセンターまで◎

第21回長尾校区文化祭

11月2日(土)・3日(日)

センタークラブ展示・芸能発表・バザーなど、
楽しいこといっぱいの内容です。
ぜひご来館ください。

お知らせ

◎10月30日(水)～11月4日(月)は
古紙倉庫を閉鎖します。

◎文化祭期間中は駐車場が利用できません。
お車での来館はご遠慮ください。

いよいよ!!



「包丁研ぎ」やいます!!

【日時】12月5日(木)9:00～11:00

【場所】長尾市民センター 調理室

【料金】100円

※持ち込みは包丁のみです



センター行事

●クラブ協議会バスハイク

【日時】11月21日(木)8時40分集合
※一の俣温泉(山口方面へ行きます)

地域の行事

●晩秋けんこうウォーキング(健康福祉部会)

【日時】11月6日(水)9時

※長尾市民センター集合(雨天決行)

●第7回長尾「迷い人」搜索訓練

〔長尾SOSネットワーク〕

【日時】11月9日(土)10時

※各自自宅から搜索開始し11時センター集合

●じゃがいも草取り(健康福祉部会)

【日時】11月16日(土)9時

【場所】山下さんの畑

●長尾校区グラントゴルフ大会

【日時】11月17日(日)

※予備日11月23日(祝・土)

【場所】長尾小学校グラウンド

●三谷地区グラントゴルフ大会

【日時】11月24日(日)9時

【場所】東谷興農会館グラウンド

●じゃがいも収穫日(健康福祉部会)

【日時】11月30日(土)9時

【場所】山下さんの畑

長尾校区

体育祭

優勝 高野・高野東

2位 長尾

3位 長行緑光苑





11月の行事予定



日	曜	センター行事	地域行事	日	曜	センター行事	地域行事
1	金			16	土	人権市民講座「盲導犬との日々」	じゃがいも畑の草取り
2	土	第21回長尾校区文化祭 1日目		17	日	休館日	校区グランドゴルフ大会
3	日	第21回長尾校区文化祭 2日目		18	月	バンビーズ	
4	月	休館日		19	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	長尾校区社協・まち協会議
5	火		ほかほかサロン	20	水	ケアトランポリン⑧	安心安全パトロール
6	水	ケアトランポリン⑧ 健康ウォーキング	安心安全パトロール	21	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
7	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	民児協定例会	22	金	子育てサークル「プレイセンターながお」	
8	金	子育てサークル「プレイセンターながお」		23	土	休館日	
9	土		長尾校区 迷い人捜索訓練	24	日	休館日	長尾校区社協「ことぶき食事会」 南地区
10	日	休館日		25	月	バンビーズ	
11	月	乳幼児なんでも相談		26	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	徳力人推協地域別研修会
12	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		27	水	ケアトランポリン⑨ シニア塾「男の料理②」	安心安全パトロール
13	水	ふれあい昼食会 ケアトランポリン⑦	安心安全パトロール	28	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
14	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		29	金	子育てサークル「プレイセンターながお」	
15	金	子育てサークル「プレイセンターながお」		30	土		じゃがいもの収穫

市民講座 第2弾

10/16(水) 「腸を元気に内面から美しく」

知って得する
ながお健康講座

第2弾

健康講座の第2弾として、腸セラピスト・リフレクソロジスト・レイキティーチャーなど数々の資格をお持ちの坂口純子先生を講師にお迎えし「セルフ腸セラピー講座」を開催しました。

腸の仕組みと働きや腸セラピーが身体に良い理由など、先生ご自身の体験談や例え話しを交え、わかりやすく教えていただいたあと、実践へとリズム良く進んで行き、先生の美しさの秘訣が見え隠れする楽しい2時間でした。



広い多目的ホールの中、準備の段階から前へ前へとマットをつめて場所取りをする姿が見うけられ、受講者みなさんの健康への意識の高さがうかがえました。

健康福祉部会 10/12(土)

金時芋の収穫祭

今年もたくさんの参加者で芋の収穫が行われました。子どもたちは畑で虫を捕まえたりと、楽しい時間を過ごしました。



収穫が終わり、市民センターへ帰った後は芋たっぶりの豚汁やカレーなどをおなかいっぱい頂きました。

子ども学習部会

かかし作り 9/29(日)



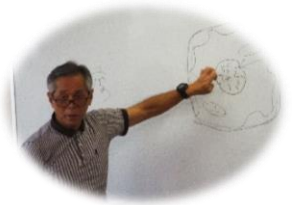
ボランティアの方たちに教えてもらいながら、個性あふれるかかしがたくさん出来上がりました。出来上がったかかし達は長尾小学校の畑に飾りました。



地域学習部 秋のまち散策

10/2(水)

参加者18名で「秋のまち散策」を行いました。当日は台風の影響で小雨まじりの天候でしたが、観光ボランティアの方に新しくなった門司港駅で過去に起こった出来事や、建物の造りなどを説明していただき見学しました。リニューアルした関門海峡ミュージアムの展望レストランで景色を見ながら食事をいただき、楽しい時間を過ごしました。



長尾小学校2年生 センター訪問

9/26(木)



長尾小学校の児童が市民センターを見学に来ました。子どもたちからは「どんなクラブがありますか?」「本は何冊ありますか?」などの質問がありました。

