



郷土愛を育もう!!(後期)

「小倉織◆400年の歴史に触れよう◆」

歴史ある小倉織を使ってカルトナーージュづくりをします。  
歴史に触れながら、芸術の秋を満喫してみませんか?

①11月25日(水) カードケースづくり

②12月2日(水) カメラアづくり

【日時】10:00~12:00

【講師】日本ヴォーク社 カルトナーージュ  
協迫 詩織 先生

【場所】長尾市民センター 大小会議室

【定員】10名 [定員になりしだい締め切ります]

【材料費】①1500円 ②2000円

[各々当日徴収します]



Nagao女子力up講座 ③

「動★心身リフレッシュ」

～背骨コンディショニング～

背骨コンディショニングとは、背骨の歪みを整え、  
不調を改善する運動プログラムです。  
この機会に身体ケアしましょう!

【日時】11月18日(水) 10:00~12:00

【講師】背骨コンディショニング協会 スペシャリスト  
日本健康スポーツ連盟 生涯スポーツトレーナー  
奈須本 尚子 先生

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

【定員】15名 [定員になりしだい締め切ります]

【参加費】100円 [保険代]

【持ってくる物】・タオル ・動きやすい服装  
・ヨガマット ・飲み物

※ヨガマットを持っていない方はマットを貸出いたします



※申し込みは、事前に電話または来館にてお願いします。当日は検温し、マスク着用でお越し下さい。

イノシシ! 注意!!

今年は校区内で、多数のイノシシ目撃情報が出ております! 子どもたちの登下校、ウォーキングやジョギングの時など十分注意してください!

イノシシを見かけたら...

1. 近づかない
2. おどかさない
3. ゆっくり静かに立ち去る



包丁研ぎ

※持ち込みは包丁のみです

【日時】12月3日(木)

9時~11時受付

【料金】1本 100円



◎中止になった行事  
◆長尾校区  
グラウンドゴルフ大会

地域からのお知らせ

◎令和2年度  
クラブ協議会の行事は  
全て中止いたします

センターからのお知らせ

令和2年度 健康マイレージ 11月2日より応募受付開始!  
応募前に、もう一度ご確認ください!

- ①取り組みスタートした日付・身長・体重・BMIを計算 血圧を測定・塩分チェックに記入していますか。
- ②3つの健康づくりの目標「運動」「栄養」「お口の健康」の2か月以上実践できた取組番号を記入していますか。
- ③各種健康診査を受診した健康診査番号・受診日を記入していますか。
- ④2か月以上健康づくりに取り組み後、取り組み完了した日付・身長・体重・BMIを計算 血圧を測定・塩分チェックに記入していますか。
- ⑤氏名、住所など記入もれはありませんか。

応募締切は 令和3年1月31日(当日消印有効)

【お問い合わせ先】北九州市社会福祉協議会 生活福祉課  
TEL 873-1296 FAX 873-1351



北九州市健康アプリ

オール北九州で健康(幸)寿命を延伸する  
—元気でGO!GO! プラス2歳へスクラムトライ!—

# GO! GO! あるくっちゃ KitaQ

ウォーキングなどによりポイントを貯め、体重・血圧を2回以上入力、塩分摂取に関するアンケートに答えることで、健康関連グッズなど豪華景品抽選に参加できるスマートフォンアプリです。  
この度新しく血圧入力・管理機能を追加!日々の体重・血圧がグラフで一目でわかる!毎日の体調管理にもお役立ていただけます。  
景品応募への参加期間は令和3年1月31日まで。

お問い合わせは北九州市社会福祉協議会 ☎873・1296へ

詳しくはアプリ紹介サイトを

ダウンロードはこちらから

※このアプリから「健康マイレージ」に応募ができます。詳細は健康アプリまで。



# 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	日	休館日	創立40周年記念 長尾フェス (体育科 学習発表会)	16	月	フリースペース バンビーズ ミニプログラム「親子体操」	
2	月			17	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	長尾校区社協・まち協役員会
3	火	休館日		18	水	市民講座★Nagao 女子力 up 講座③ 【(動)心身リフレッシュ】	安心安全パトロール
4	水		集団検診結果返却 安心安全パトロール	19	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
5	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	民児協定例会議	20	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
6	金	子育てサークル[プレイセンターながお]		21	土		
7	土	生き生きうりぼう講座「けん玉マスターへの道」 生ゴミコンポストなんでも相談会		22	日	休館日	
8	日	休館日		23	月	休館日	
9	月			24	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
10	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		25	水	市民講座★郷土愛を育もう!! (後期) 「小倉織 400年の歴史に触れよう・初級」	安心安全パトロール
11	水		安心安全パトロール	26	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
12	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		27	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
13	金	子育てサークル[プレイセンターながお]		28	土		
14	土			29	日	休館日	
15	日	休館日		30	月		

※11月のロングテール・乳幼児なんでも相談はお休みします。不明な点はセンターまでお問合せください。  
全ての行事は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため中止・延期になることがあります。ご了承ください。



### 生涯学習市民講座

## 10月7日(水) Nagao 女子力 up 講座② 「女子はよくばり?!」 ～ハンドメイド雑貨&スイーツづくり～



西部ガスより講師をお招きし、現在日常の生活に欠かせないマスクケースと、ドライフルーツたっぷりのパウンドケーキのスイーツづくりを行いました。コロナ感染予防に配慮し簡素化された内容でしたが、皆さんと一緒にモノづくりをすることができ、とても楽しい時間を過ごすことができました。

かわいいマスクケース完成!!

## ながおレポ

『ながお』の講座や行事の様子をご案内します

### 10月10日(土) 生き生きうりぼう講座

## 「認知症ってなあに？」

認知症支援・介護予防センターの方を講師に、脳トレ、寸劇、読み聞かせ、困った人への声かけのしかた等の内容で認知症について学びました。講座終了時「今日から子どもレスキュー隊」と言われオレンジリングを貰い誇らしげな子どもたちの顔が印象に残る心温まる講座になりました。

時代にバトンをつなぐ、オレンジリングの環!



### 10月21日(水)

## 人権市民講座 「幸せの人間関係」



講師に北九州市立大学名誉教授 中島俊介先生をお迎えして、こころの健康と幸せな人間関係を実現するためのお話をしていただきました。対等な立場での対話、まず相手を肯定すること、幸せの多くは「絆(心の結びつき)」を通してやってくるなど、参加した皆さんの心に深く残る講座となりました。



### 10月19日(月) フリースペース バンビーズ

## 「おひるねアート」

講師に写真家のつきこ先生をお呼びして、「おひるねアート撮影会」を行いました。おひるねアートと言っても泣いていても大丈夫! 「大きくなったら泣き顔の写真は撮らせてもらえないですよ」と先生に言われ、シャッターを切るお母さんもいました。久々に会えた小さな子どもたちに、たくさんの元気と笑顔をもたらした講座となりました。

