



生涯学習市民講座

**Nagao 女子力 up↑↑講座**

**女子の皆さん!**  
**朗報です!!**

女性の皆さんを対象とした講座を開催します。様々な内容できっとご満足いただけるはず…!!  
一緒に女子力 up しませんか??  
お申込みお待ちしております!



【定員】各 20 名

※今回は年間申込された方を優先させていただきます。  
持ってくる物は、申込時にお伝えいたします。

|   | 日時・場所                             | 講座内容   |
|---|-----------------------------------|--|
| 1 | R25/27(水)<br>10:00~12:30<br>調理室   | <b>【創】</b><br>女子はよくばり?!<br>ハンドメイド雑貨とスイーツづくりよくばり体験<br>(材料代 500 円)       |
| 2 | 7/15(水)<br>10:00~12:00<br>多目的ホール  | <b>【美】</b><br>自分の魅力♡再発見<br>カラーカウンセリングを通してわかる自分の魅力                      |
| 3 | 9/16(水)<br>9:30~14:30<br>バスハイク    | <b>【遊】</b><br>門司港さんぽ<br>門司港散策とランチ、セミナーでガスのお勉強のスペシャルコース<br>(昼食代 1000 円) |
| 4 | 11/18(水)<br>10:00~12:00<br>多目的ホール | <b>【動】</b><br>心身リフレッシュ<br>背骨コンディショニングでリフレッシュしよう!!                      |
| 5 | R31/27(水)<br>10:30~13:30<br>調理室   | <b>【食】</b><br>パン作っちゃおう♪<br>みんなでワイワイ♡パンの手づくりにチャレンジ<br>(材料代 500 円)       |

**郷土愛を育もう!!**

**目指せ! 水引細工名人**

①6月17日(水)10:00~12:00  
②6月24日(水)10:00~12:00

【講師】水引作家 森延 厚子氏  
【場所】長尾市民センター  
大・小会議室

【定員】20 名

【料金】各 500 円

【持ってくる物】・はさみ  
・小さなペンチ(持っている方のみ)

**※講座の申込み・問い合わせはセンターへ**

講座に関しましてコロナウイルス感染症予防対策のため、中止や延期になる場合がございます。ご了承ください。



生涯学習推進コーディネーター  
地域交流型デザイナーサービス支援員

夜職員

館長  
昼職員

新  
川崎 小坂 坂口 松尾 石川 北村 傍田 栖川 山田 林田  
紀子 淳子 常子 幸子 茂樹 憲治 智美 智恵美 昌代 直美

新年度の皆様挨拶  
コロナウイルス感染症予防のためセンター利用のみなさまにはセンター使用自粛、中止にご理解ご協力いただきありがとうございます。  
コロナウイルス感染症の拡大によりあたりまえだった日常が大きく制限され、センターから人の姿が無くなり、賑やかな笑い声が聞こえなくなつて2ヶ月が過ぎようとしています。新年度を迎え桜舞い散る校庭を夢と希望に胸膨らませ新しいスタートを切るはずの日々が失われ先の見えない状況の中、普通に過ごせる日常がどれほど大切であるかを強く感じています。一日も早く普通の毎日が戻ることを願ひ、今の状態を乗り越えようと職員一同頑張っております。みなさんが来館できる日を心待ちにして今年度も地域のみなさまの安らぎの場となるセンターづくりを目指していきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

令和2年度



今年度も「調理・工作・運動」  
色々チャレンジします!  
一緒に楽しい思い出づくりしましょう!!  
多数の参加お待ちしております

※予定が変更になる場合があります。  
毎月学校を通じて申込用紙を配布します。  
受付は市民センターへ!!

◆ 年間予定表 ◆

| 日にち         | 講座内容         | 日にち         | 講座内容          |
|-------------|--------------|-------------|---------------|
| 1 R25/23(土) | マスクを作ってみよう!! | 6 11/7(土)   | 迷い人捜索訓練に参加しよう |
| 2 6/13(土)   | 「ぎょうざ」づくり    | 7 12/24(木)  | ダンス!ダンス!ダンス!  |
| 3 7/11(土)   | 夏だ!みんなであそぼう♪ | 8 R31/30(土) | 鬼は外!福は内!      |
| 4 9/12(土)   | うりぼう探検隊      | 9 2/20(土)   | まからしぎ教室       |
| 5 10/3(土)   | 認知症ってなあに?    | 10 3/13(土)  | お楽しみ会         |

センターからのお知らせ

◎包丁研ぎ(持ち込みは包丁のみ)  
【日時】6月4日(木)9時~11時  
地域のボランティアさんが、匠の技で包丁を研いでくれます  
(一本100円)

※延期になる場合があります  
センターまでお問い合わせください

地域からのお知らせ

◎八旗八幡神社 祈年祭り  
【日時】5月23日(土)14時~  
宮司のみで執り行なうため、講演会  
は行いません

中止・延期になった  
行事のお知らせ

●中止になったセンター行事  
\*ワンコインパーティー  
ボランティアグループ  
ミテラウンドゴルフ大会&交流会  
\*ふれあい風食交流会  
【日にち】5月13日(水)

●延期になったセンター行事

◎クラブ協議会

クラブラウンドゴルフ大会

※日時は未定です  
決まり次第お知らせします

◆中止になった地域行事

\*八坂神社 例大祭前夜祭  
【日時】5月4日(祝)・金18時~

\*八坂神社 例大祭  
【日時】5月5日(祝)・土12時半~

\*長尾校区

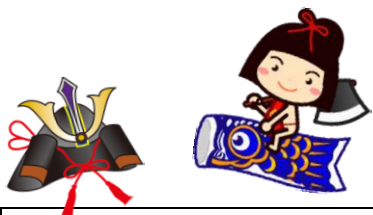
ソフトバレーボール大会

【日時】5月20日(日)8時30分~

\*健康福祉部会主催

「金時芋を栽培しよう」

※今年度はコロナウイルス感染症  
予防対策のため中止いたします



# 5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 |  |                          |
| 2  | 土 |                           |           | 17 | 日 | 休館日                                      |                          |
| 3  | 日 | 休館日                       |           | 18 | 月 | フリースペース バンビーズ<br>ミニプログラム「救命救急のお話」        |                          |
| 4  | 月 | 休館日                       |           | 19 | 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<br>ぼかぼかサロン |
| 5  | 火 | 休館日                       |           | 20 | 水 |  | 安心安全パトロール                |
| 6  | 水 | 休館日                       |           | 21 | 木 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」                        |                          |
| 7  | 木 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」         | 民児協定例会議   | 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 | 生き生きうりぼう講座<br>「マスクを作ってみよう!!」             |                          |
| 9  | 土 |                           |           | 24 | 日 | 休館日                                      |                          |
| 10 | 日 | 休館日                       |           | 25 | 月 | フリースペース バンビーズ                            |                          |
| 11 | 月 | 乳幼児何でも相談<br>「親子遊び」(長行幼稚園) |           | 26 | 火 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」                        | 長尾SOSネットワーク役員会           |
| 12 | 火 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」         |           | 27 | 水 | 市民講座★Nagao 女子力 up ノ講座<br>「[創]女子はよくばり?!!」 | 安心安全パトロール                |
| 13 | 水 |                           | 安心安全パトロール | 28 | 木 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」                        |                          |
| 14 | 木 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」         |           | 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 |  |                          |
|    |   |                           |           | 31 | 日 | 休館日                                      |                          |

※全ての行事は、コロナウィ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。センターまでご確認をお願いいたします。

## 令和2年度クラブ紹介

| 曜日 | クラブ名        | 実施週    | 時間                  | クラブ紹介  | 曜日 | クラブ名         | 実施週    | 時間                  | クラブ紹介  |
|----|-------------|--------|---------------------|--|----|--------------|--------|---------------------|--|
| 月  | リサイクルエコクラブ  | 1・3週   | 10:00<br>~<br>12:00 | 着なくなった着物や洋服の生地を利用して、その時の流行に合ったスタイルを作り出しています。楽しい雰囲気クラブです。入会大歓迎です。                           | 木  | 長行フォークダンスクラブ | 毎週     | 10:00<br>~<br>12:00 | 世界各国の民謡舞踏を皆で楽しく踊ることで親睦を深め、技術の向上・健康維持に努めています。初心者大歓迎。一度見学にどうぞ。                                   |
|    | 水墨画         | 毎週     | 13:00<br>~<br>15:00 | 男女問わず、楽しく明るく水墨画を学んでいます。気軽に見学にお越し下さい。   |    | ひびき吟好会       | 毎週     | 13:00<br>~<br>15:00 | 腹式呼吸と発声を正しく行い、漢詩、和歌、俳句、現代、自由詩などを吟じています。初心者の方歓迎！健康に良いと思います。                                     |
|    | はつらつ健康体操    | 毎週     | 13:00<br>~<br>15:00 | 元気いっぱい西木先生と共にストレッチ&リズム体操を主に、時にはお手玉を使い楽しく体を動かしています。笑いの絶えない楽しいクラブです。                         |    | スローライフ健康クラブ  | 毎週     | 14:00<br>~<br>15:30 | 楽しい雰囲気のなか、健康を重視したリズム体操・柔軟体操を主にしています。脳トレもガンバってるよ！   |
| 火  | パソコン同好会     | 毎週     | 9:30<br>~<br>11:30  | やってよかった！パソコン手習い!!<br>最初は誰でも素人です。<br>みんなで楽しく一緒にパソコンを学びましょう。                                 | 金  | 長尾スポーツクラブ空手  | 毎週     | 18:30<br>~<br>20:30 | 男女を問わず子どもから大人まで礼儀、形、組手を学んでいます。   |
|    | 楽しい英会話      | 1・2・3週 | 14:30<br>~<br>16:00 | 中学英語を中心に、基礎からゆっくり丁寧に指導を受けています。発音やリスニングを中心に、英語の歌なども楽しく学んでいます。<br>興味のある方は一度見学にどうぞ！           |    | 和一ど押し花       | 1・3週   | 10:00<br>~<br>12:00 | 押し花を使った作品作りを一緒に楽しみませんか？  |
|    | アロハサンシャインカズ | 1・2・3週 | 19:00<br>~<br>21:00 | いくつになっても輝いた女性でいるために、フラダンスは体だけでなく心も癒してくれます。初心者でも安心。運動不足やストレス解消に楽しく自分磨きしませんか？見学・体験(無料)もOKです！ |    | 長尾水彩画クラブ     | 2・4週   | 10:00<br>~<br>12:00 | 景色・人物・花など各々が自由な作風で描き、アドバイスを頂きながら楽しく創作活動をしています。   |
| 水  | 楽しいパンクラブ    | 第1週    | 9:00<br>~<br>12:00  | 美人ぞろいなメンバーが、ワイワイ楽しくパン作りをしています。文化祭での販売も大好評で即完売しています！  | 土  | アロハフラサンシャイン  | 1・2・3週 | 13:00<br>~<br>14:30 | ゆるやかな踊りで、体の中のインナーマッスルを鍛えることが脳の活性化や認知症予防にも良いと医学的にも証明されています。どうぞ気軽に参加してみませんか？                     |
|    | 和楽茶合        | 第4週    | 13:00<br>~<br>15:00 | 月に一度、お抹茶を楽しんでいます。流派を問わず、作法も気にせずおしゃべりも弾みます。しばし、雅な時間でリフレッシュしています。                            |    | 民謡鈴の会        | 1・2・3週 | 13:30<br>~<br>15:30 | 民謡は日々の生活の中から喜びや悲しみを素朴に唄いあげ、育まれてきた伝統文化です。小倉節、博多節などの郷土ものや、全国の民謡を楽しく唄っています。いつでも見学に来て下さいね。         |
|    | キッズpompom   | 2・4週   | 15:30<br>~<br>17:30 | ポンポンを使って仲良く楽しく踊ります。リズム感を養って基礎体力UP！を目指します。随時、見学受付中です。                                       |    | きもの着付け同好会    | 2・4週   | 13:30<br>~<br>15:30 | 憧れの着物美人を目指して…一緒に着物デビューしませんか？見学お待ちしております。   |
|    | 長尾居合道クラブ    | 毎週     | 18:30<br>~<br>20:30 | 子どもから大人まで…居合道と共に礼儀作法を学びます。随時会員募集中です。   |    | 3B体操ひまわり     | 毎週     | 15:00<br>~<br>17:00 | 心も身体もイキイキ元気に！健康寿命を伸ばしましょう。いつでも体験にどうぞ。  |
|    |             |        |                     |  |    | コーラス長尾       | 毎週     | 10:00<br>~<br>12:00 | 伴奏の先生のピアノの音を頼りにパートのメロディーを覚え、指揮の先生のユーモア溢れる指導に大きな笑いと小さな緊張の中で、2時間の合唱練習を続けています。楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか？ |
|    |             |        |                     |  |    | さくら書道        | 毎週     | 13:00<br>~<br>15:30 | 子ども・大人、硬筆・毛筆。字は一生の友。一緒に楽しく学びませんか！  |

~クラブの見学はお気軽にどうぞ♪  
はじめの一步をご一緒に…お待ちしております!!~

【お問合せ先】長尾市民センター ☎451-1620