



生涯学習市民講座

ながおシニア塾

「初心者向けのスマホ教室」

わかりやすくスマホやLINE(ライン)の使い方を学びます。多くの世代に利用されているLINEを使いこなして、家族との交流を深めましょう♪



- 【日時】①3月 1日(月) 13:00~15:00
- ②3月 8日(月) 13:00~15:00
- ③3月15日(月) 13:00~15:00

【講師】一般社団法人 北九州シニア応援団
運営理事 米津 勲

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

【定員】20名 [定員になりしだい締め切ります]

【参加費】無料

【持ってくる物】お手持ちのスマートフォン

スリッパはありませんので必要な方はお持ちいただくようお願いいたします。

※当日は検温し、マスク着用でお越しください。
講座の申込は、事前に電話または来館にてお願いします。
長尾市民センター 451-1620

令和2年度 長尾小学校

家庭教育学級終了しました

	実地日	学習テーマ	講師
1	9/5 (土)	講演会「難病がくれた宝物」	社会福祉法人 もやい聖友会 合同会社 PLS 共同代表 落水 陽介
2	9/23 (水)	開級式 給食のお話	長尾小学校校長 大人形 孝浩 長尾小学校 栄養職員 東 真弓

1月20日(水)予定していましたが「閉級式&カラーカウンセリング」は、緊急事態宣言を受けてコロナウイルス感染症拡大対策のため中止となり、令和2年度の家庭教育学級は終了いたしました。

コロナ禍の中、1年間ご支援いただきありがとうございました。



令和3年度 クラブ登録説明会

下記日程で「令和3年度 クラブ登録説明会」を行います。登録希望のクラブ、新しくクラブ活動を希望される代表者の方は必ず出席していただきますようお願いいたします。

【日時】令和3年2月27日(土曜日)
10:00~11:30

【内容】クラブ登録に関する説明

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

【連絡先】長尾市民センター

451-1620

※スリッパはありませんので、必要な方はご準備いただくようお願いいたします。

●クラブ協議会の茶話会について●

令和2年度の「クラブ協議会茶話会」は、3密を考慮し中止いたします。

センターからのお知らせ

長尾名物

包丁研ぎ あります!!

【日時】3月4日(木)
9:00~11:00
【場所】長尾市民センター 調理室
【参加費】1本 100円

※持ち込みは、包丁のみとさせていただきます。



令和2年度 ふれあい昼食交流会 中止のご案内

コロナウイルス感染症拡大防止の為、令和2年度のふれあい昼食交流会は中止となりました。ご理解とご協力いただきますようよろしくお願いいたします。来年度再開し、またみなさまにお会いできることを心より願っております。





2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	月			15	月		
2	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		16	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	水	「ストレッチ教室」	安心安全パトロール	17	水	「ストレッチ教室」	安心安全パトロール
4	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	民児協定例会議	18	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
5	金	子育てサークル「プレイセンターながお」		19	金	子育てサークル「プレイセンターながお」	
6	土	人権市民講座★音と人、未来へつなぐコンサート「アルパカ コンサート♪」		20	土	生き生きうりぼう講座「影絵を学ぼう」	
7	日	休館日		21	日	休館日	
8	月	乳幼児なんでも相談(*歯科衛生士相談可)		22	月		
9	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		23	火	休館日	
10	水		安心安全パトロール	24	水		安心安全パトロール
11	木	休館日		25	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
12	金	子育てサークル「プレイセンターながお」		26	金	子育てサークル「プレイセンターながお」	
13	土			27	土	クラブ登録説明会	
14	日	休館日		28	日	休館日	

※2月のバンビーズ・ロングテールはお休みします。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。

①12月21日(月)

フリースペースバンビーズ 「クリスマス会」

ちょっと前になりますが、12月のフリースペースバンビーズは「プチクリスマス会」を行いました。ママと一緒に松ぼっくりでクリスマスツリーづくりに挑戦、ラッピングをして可愛いツリーが完成しました。

最後はサンタさんがプレゼントを持って登場！サンタさんと写真を撮ったり、楽しい時間はあっという間に過ぎました。



ながお レポート

『ながお』の講座や行事の様子をご案内します



1月14日(木) ながおシニア塾

「ギラヴァンツ北九州 シニア健康教室」

様々な状況を配慮し延期していた『ながおシニア塾』を開催することができました。

講座の前半は九州共立大学特任教授 森部昌広先生をお招きし、健康に関する基礎知識や正しい知識を学びました。健康な身体づくりには筋肉をつけることが重要と太ももの筋肉を鍛える足踏みの方法など実践を交えて行いました。皆さんから悲鳴にも似た声も出ていましたが、講座後は顔が晴れ晴れしていたようでした。



後半は、ギラヴァンツ北九州のコーチによる、脳を活性化する運動プログラムを行いました。ゲーム感覚で運動の楽しさを体験し、笑い声が絶えない身も心も温まる楽しい講座となりました。

健康な身体をつくるために...

森部先生の



ワンポイント アドバイス

腸内環境を整えて、身体の中から健康になろう!!

足の指を意識的に動かして、身体の冷えを改善しよう!!

太もも筋力アップ①
ひじを曲げ大きく腕を振り、足を腰の位置まで上げ、元氣よく足踏み!

太もも筋力アップ②
椅子に深く座って、足を腰の位置まで上げてみよう!

長尾名物!! 門松づくり

12月22日(火) 門松づくり

今年もボランティアの方々に門松を作っていただきました。当日の朝、竹切りからスタートし、皆さんの慣れた手つきでみるみるうちに完成。

お正月の名物として、華やかに彩られた玄関を見に来られる方々がいらっしゃるほどです。



1月12日(火) 撤去作業

あっという間にお正月が過ぎ、みんなが名残惜しむなか門松撤去作業が行われました。

終了後は、館長手づくりのぜんざいで冷えた身体を温め解散となりました。

ボランティアの皆さん ありがとうございます!!