



# 子育て支援情報

長尾市民センターでは、さまざまな子育て支援を行っています。子育てに関してベテランボランティアのご協力をいただきながら、アットホームな雰囲気のであふれる場となっています。ぜひお問い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

子育てサポーターさんも募集しています！子育てに関する悩みや不安を抱えるママさんたちをサポートする活動です!! お問い合わせ先 TEL:451-1620



コロナウイルス感染予防のため令和2年度フリースペースバンビーズ・ロングテールの読み聞かせはお休みしていましたが、4月から再開する予定です。コロナウイルス感染症の状況によってお休みする可能性もありますが、マスク着用、手指消毒など予防対策を始めていたいと思います。

### フリースペースバンビーズ

【第1・3・4月曜日 10時~12時】  
★季節のイベント・親子遊び  
保護者同士の交流の場

### 読み聞かせボランティア ロングテール

【第1月曜日 10時45分~11時15分】  
★絵本の読み聞かせ・パネルシアター  
わらべうた遊びなど

### 生き生きういぼう講座

【土曜日 9時30分~12時】  
●小学生対象●  
★リクリエーション・調理・運動・工作など  
※小学校からお知らせを配布します!!  
日時は変更することがあります

### 乳幼児なんでも相談

【第2月曜日 10時~11時30分】  
★身長体重測定・育児相談など

### 子育てサークル フレイセンターながお

【主に金曜日 月4回 9時30分~12時】  
★参加費による自主運営・親の学習会・外遊びも企画  
~随時メンバー募集中~

## 令和3年度 ケア・トランポリン教室

ケア・トランポリンをきっかけに運動習慣を身につけませんか？  
手すりつき、1人用なので安全にできます。  
**〈効果〉関節へ負担なく筋力・骨密度アップ！脳の活性化!!**

- 【開催時期】5月~10月 (毎週月曜日) 13:00~14:30 [90分]
- 【対象者】18歳以上  
※めまいの症状や人工股関節の術後の方は参加できません
- 【料金】無料
- 【会場】長尾市民センター 多目的ホール
- 【募集期間】~3月12日まで(消印有効)
- 【申込方法】往復はがきによる

| 往信の宛名面  | 返信の内容面             | 返信の宛名面                   | 返信の内容面   |
|---|--------------------|--------------------------|--|
| 〒802-8560<br>北九州市小倉北区<br>馬場一丁目7番1号<br>認知症支援・<br>介護予防センター<br>「トランポリン」係 | この面は、何も記入しないでください。 | 郵便番号<br>参加者のご住所<br>参加者氏名 | ① 氏名<br>② 生年月日<br>③ 年齢<br>④ 郵便番号<br>⑤ 住所<br>⑥ 電話番号<br>⑦ 希望会場名、曜日 |

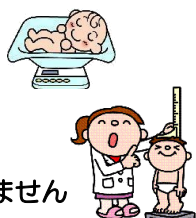
往復はがきに上記の内容を記入の上、お申し込みください。  
**※1名につき1通のお申し込みが必要です**

〈問い合わせ先〉  
認知症支援・介護予防センター 担当:木下・福田  
TEL: 093-522-8765

令和3年度

### 妊産婦・乳幼児なんでも相談のご案内

- 【日時】4月12日(月)~ ①10:00~10:30 ②11:00~11:30  
◎時間入替制です
- 【予約開始日】3月15日(月)より
- 【会場】長尾市民センター 多目的ホール
- 【対象者】乳幼児とその保護者、妊婦
- 【定員】相談・計測4組、計測のみ4組 計8組[先着順]
- 【予約先】小倉南区役所保健福祉課地域保健係  
TEL: 093-951-4125  
◎予約は市民センターではありません
- 【持参品】母子健康手帳・バスタオル  
※当面は、**事前予約制で先着順**です。計測と相談のみとなります。



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】3月4日(木) 9時~11時受付
- ◎クラブ協議会「クラブ会員限定」  
グラウンドゴルフ大会  
【日時】3月12日(金) 9時集合(雨天時・3月16日(火) 9時30分~11時)
- ◎雨天時・3月16日(火) 9時集合(時間厳守)
- 【料金】1本 1000円
- 【参加費】400円(当日徴収)  
〈保険・賞品・お茶代など〉
- ※詳細につきましては、各クラブに配布した案内をご確認のうえ、申し込みください。





# 3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 | 市民講座★ながおシニア塾<br>「初心者向けのスマホ教室①」 |               | 17 | 水 |                     | 長尾小学校卒業式<br>安心安全パトロール       |
| 2  | 火 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」              |               | 18 | 木 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」   |                             |
| 3  | 水 |                                | 安心安全パトロール     | 19 | 金 | 子育てサークル[プレイセンターながお] |                             |
| 4  | 木 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」<br>包丁研ぎ      | 民児協定例会議       | 20 | 土 | 休館日                 |                             |
| 5  | 金 | 子育てサークル[プレイセンターながお]            |               | 21 | 日 | 休館日                 |                             |
| 6  | 土 | 生ゴミコンポストなんでも相談                 |               | 22 | 月 |                     |                             |
| 7  | 日 | 休館日                            |               | 23 | 火 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」   |                             |
| 8  | 月 | 市民講座★ながおシニア塾<br>「初心者向けのスマホ教室②」 |               | 24 | 水 |                     | 長尾小学校・菅生中学校終了式<br>安心安全パトロール |
| 9  | 火 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」              |               | 25 | 木 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」   |                             |
| 10 | 水 |                                | 安心安全パトロール     | 26 | 金 | 子育てサークル[プレイセンターながお] |                             |
| 11 | 木 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」              |               | 27 | 土 |                     |                             |
| 12 | 金 | 子育てサークル[プレイセンターながお]            | 菅生中学校卒業式      | 28 | 日 | 休館日                 |                             |
| 13 | 土 | 生き生きうりぼう講座「お楽しみ会」              |               | 29 | 月 |                     |                             |
| 14 | 日 | 休館日                            |               | 30 | 火 | 市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」   |                             |
| 15 | 月 | 市民講座★ながおシニア塾<br>「初心者向けのスマホ教室③」 |               | 31 | 水 |                     |                             |
| 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。

## 1月27日(水) 生涯学習市民講座『Nagao 女子力 up↑講座』

### 「食☆パン作っちゃおう♪」

今年度最後の『Nagao 女子力 up↑講座』は、西部ガスより講師をお招きし3種類のパンづくりを学びました。

今回は皆さん仲良くお揃いのエプロンで講座スタート!!先生の声に、皆さん真剣そのもの。

センター中にパンのとてもいい香りが立ちこめ、笑い声の広がる和やかな講座となりました。



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

## 市民センターを拠点とした健康づくり事業

①2月3日(水) ②2月17日(水)

### 「ストレッチ教室」

今年の「体幹運動」は、公益財団法人北九州市スポーツ協会 上村ひとみ先生をお招きしました。イスに座ったままできるストレッチからマットを使ったストレッチまで、おうち時間を活かした手軽にできる体操を学びました。



## 1月30日(土) 生き生きうりぼう講座「鬼は外! 福は内!!」

巻き寿司研究家の吉浦純子先生をお招きし、一足早く「恵方巻き」をつくりました。他にも「カエル巻き」「軍艦巻き」の3種類の作り方を教えていただきました。子どもたちの寿司飯を計るときの0.5gの誤差も許さないこだわりや、海苔の上に寿司飯を均等に広げる作業中、テーブルに視線を合わせている真剣な姿に見守る私たちも思わず笑顔になりました。出来上がった「カエル巻き」は十人十色で、とても可愛い仕上がりがりでした。



## 2月6日(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～



コロナ感染予防を行い、アルパカのお二人の人権コンサートをしました。優しく、温かく包みこむような歌声とアイリッシュホイッスルの音色の演奏に加えエナさんによる世界人権宣言の朗読は皆さんの心に深く刻まれ、胸を打ちました。「辛いこと、嫌なことがあったけど癒されました」という意見もあり、未来へつなぐコンサートになりました。

