



### ※日にち変更しました!

市民講座『Nagao 女子力 up↑↑講座』

〔美〕身も心もリフレッシュ

8月11日(水)⇒9月29日(水)

※申込み・問い合わせはセンターへ

年に一度は受けましょう

## 特定検診・がん検診

◎個別方式：医療機関に事前に電話で確認の上「市の検診を希望」と申し出て、受診してください。



検診実施機関はこちら

◎集団方式：新型コロナウイルス感染症予防のため、**予約が必要**です。(先着順)



### 集団検診の予約方法

◎電話での予約（集団検診予約センター）

☎0570-783-077

受付時間 午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）

※混雑時はつながりにくい場合があります。

※通話料がかかります。

◎インターネットでの予約

北九州市 集団検診 で検索

市ホームページはこちら



### 予約受付期間

検診希望日の前月の3日（3日が土・日・祝日の場合は翌平日）の午前9時から検診日の5開庁日前まで

【例：10/20（水）長尾市民センターの場合】

9月3日（金）～10月12日（火）まで予約可能

※会場ごとに定員があります。

**先着順**のため定員に達した場合は予約受付を終了させていただきます。

お問い合わせ：小倉南区役所 951-4125

## 令和3年度 健康マイレージはじまりました!

40歳以上の方は、健診受診や健康づくりに取り組み、特典をゲットしよう!

★取り組み期間

令和3年8月1日～令和4年2月28日

★応募受付期間

令和3年9月1日～令和4年2月28日

★応募要件

①各種健康診査を受診（受診日も忘れずに）

②体重・血圧測定、塩分チェックを実施

③健康づくりの取組目標を3つ以上立て、1ヵ月以上実践

★応募方法

①スマホ用健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃ KitaQ」から

②専用ホームページの応募フォームから

③パンフレット掲載の応募はがきを市民センター設置の応募箱へ投函

＜お問い合わせ＞

北九州市健康づくりインセンティブ事業事務局 Tel(093)961-0717



### 地域の行事

●全市一斉夜間非行防止パトロール  
【日時】9月3日（金）20時～21時  
※市民センターに集合して下さい

### センターからのお知らせ

●ロングテール 先着6組（要予約）  
【日時】8月2日（月）10時半～

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

●バンビーズ 先着6組（要予約）  
『ちよつとお祭り気分』

【日時】8月23日（月）10時半～

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

### 【中止になった行事】

●じゃが芋を栽培しよう（健康福祉部会）

全ての行事はコロナウイルス感染拡大予防のため中止や延期になる場合があります。ご了承ください。



## 長尾校区納涼大会は

**中止**となりました。

また各町内で行われる

お祭りも中止となっています。

来年はみなでお祭りできることを

願っています。

### 八幡西生涯学習ボランティア養成講座

## すぐそばにある ボランティア

～だれかのために わたしのために～

ボランティアに関心はあるけれど、はじめの一步が踏み出せない・・・そんなアナタのための講座です。

楽しく活動するコツや、実は身近にある活動場所について楽しく学びます。

新しい居場所づくりのきっかけとして、一緒に学んでみませんか？

●日程 9月8日（水）・15日（水）・22日（水）・29日（水）  
10:00～12:00

●申込締切 8月25日（水）

●会場 コムシティ 5階501会議室  
（八幡西区黒崎3-15-3）

●受講料 無料

詳細は 北九州市立八幡西生涯学習総合センター  
☎641-9360







# 8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		17	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
2	月	絵本の読み聞かせ ロングテール ケアトランポリン		18	水	地域で育もう「未来の種」事業 「まち探検×ハザードマップ」 健康づくり事業「ストレッチ教室④」	安心安全パトロール
3	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		19	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
4	水	地域で育もう「未来の種」事業 「防災食を食べてみよう」 健康づくり事業「ストレッチ教室③」	安心安全パトロール	20	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
5	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	民児協定例会議	21	土		
6	金	子育てサークル[プレイセンターながお]		22	日	休館日	
7	土			23	月	フリースペース バンビーズ ミニプログラム「ちょっとお祭り気分」 ケアトランポリン	
8	日	休館日		24	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
9	月	休館日		25	水		安心安全パトロール
10	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		26	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
11	水		安心安全パトロール	27	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
12	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		28	土		
13	金	子育てサークル[プレイセンターながお]		29	日	休館日	
14	土			30	月	ケアトランポリン	
15	日	休館日		31	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
16	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談					

※全ての行事は、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。センターまでご確認をお願いいたします。

## たのしく★まなぼうさい & 生き生き子ども講座

7/10 (土) まなぼうさい「オリエンテーション」& 子ども講座「アロマ in 蚊取り線香」



北九州市 市民太陽光発電所  
KITAKYUSHU CITIZENS SOLAR FARM

今年の子ども講座は、例年の生き生き子ども講座に加え、地域で育もう「未来の種」事業に参加することになりました。

「未来の種」事業では、たのしく★まなぼうさいと題して、子どもたちを中心にみんなで防災について学びます。

第1回目、たのしく★まなぼうさいでは、特定非営利活動法人 KID'S WORK 代表理事 大久保大助さんを講師にオリエンテーションを行い、防災って何だろう？これからの講座で楽しみにしていることなどを話し、生き生き子ども講座では、アロマ香る蚊取り線香を作りました。時間が短く、まだ作りたいという思いを残して講座を終え、子どもたちから元気をもたらすことが出来た楽しい時間になりました。

はじまりました!!



7/21 (水) 子ども講座「ダンス★ダンス★ダンス」



他所センターのクラブでダンス講師をされている「田代成範先生」をお招きしました。はじめは緊張と恥ずかしさの中、ホールの後ろの方に固まっていた子どもたちでしたが、教えてもらうステップを曲に合わせて踊る楽しさを知り、少しずつホールの中央に集まって堂々と踊っている姿が印象的でした。

知っている曲に歓声があがるなど、笑顔と笑いの絶えない講座になりました。



「オリエンテーション」



「アロマ in 蚊取り線香」

