



市民講座『Nagao 女子力 up↑↑講座』

【美】身も心もリフレッシュ

【日時】 9月29日(水) 10:00~12:00

【場所】 長尾市民センター 多目的ホール

【定員】 15名

(定員になっていますので申込みは終了しています)

【参加費】 100円(保険代)

※年間申込みされた方を優先させていただきます。

問い合わせはセンターへ!

9月1日(水)に予定していました『【暖】あなた色で冬じたく』は12月1日(水)に変更しました。

子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の気軽な相談相手や見守りなど、地域でボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。

◆日程: 9/30(木)、10/14(木)、10/27(水)、11/4(木)、11/19(金) 全5回

◆時間: 10時~12時

◆受講料: 無料

◆会場: 小倉南生涯学習センター 3階視聴覚室

◆締切り: 9月27日(月)

◆申込先: 小倉南区コミュニティ支援課

☎951-4115



ケア・トランポリン教室

健康づくりのため、ケア・トランポリンを  
きっかけに運動習慣をつけませんか!

【開催時期】 11月~3月 毎週月曜日 13:00~ 90分

【対象者】 18歳以上(めまいの症状や人工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

※申し込み方法等については、市民センターに設置してあるチラシまたは、市政だより(9月1日号・小倉南区のみ9月15日号)をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況等によっては、延期・中止となる場合があります。

〈問い合わせ先〉

認知症支援・介護予防センター 担当: 佐々木・福田

TEL 093-522-8765



参加者募集!

包丁研ぎ

※日にち変更しました!

【日時】 9月2日(木) ⇒ 10月7日(木)  
9時~11時

【場所】 長尾市民センター

【料金】 1本 100円

市民センター利用の市民のみなさまへ

いつも市民センターをご利用いただき、ありがとうございます。  
令和3年8月20日(金)から令和3年9月12日(日)まで引き続き貸館業務を停止します。

ただし、令和3年8月6日(金)までに申請を受け付けているものは使用可能としますが、中止または延期の検討をお願いいたします。

なお、事務所機能は継続しますが、閉館時間を

平日 20時(通常22時)

土曜日 17時(通常通り)に変更します。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力賜りますようお願いいたします。

長尾健康づくり推進員の会

コロナに負けない体力づくりを応援!!

ストレッチ教室 《日程: 7/21・7/26・8/4》

ご好評により第2弾となりました「体幹運動」は、前回に引き続き、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、おうち時間を活かした手軽にできる体操を学びました。筋トレ・有酸素運動・ストレッチと幅広く指導していただき、脳トレ&ステップも楽しみながら心地よい汗をかくことができました。残念ながら全4回講座が3回になってしまいましたが、次年度へと続くことを期待して講座を終えました。



【中止になった行事】

●9月3日(金) 全市一斉夜間非行防止パトロール

●9月6日(月) ロングテール

(乳幼児向け読み聞かせ)

●9月8日(水) ふれあい昼食交流会

●9月12日(日) 水辺の楽校(子ども会)

センターからのお知らせ

【ハンピーズ】

『ちよっとお祭り気分』先着6組(要予約)

【日時】9月27日(月) 10時半~

【場所】長尾市民センター多目的ホール





# 9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	水		安心安全パトロール	16	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
2	木		民児協定例会議	17	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
3	金			18	土	生き生き子ども講座 「緊急指令 センターへ避難せよ!!」	
4	土	生ごみコンポスト相談会		19	日	休館日	
5	日	休館日		20	月	休館日	
6	月			21	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	長尾校区社協・まち協議
7	火			22	水		安心安全パトロール
8	水		安心安全パトロール	23	木	休館日	
9	木			24	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
10	金			25	土		
11	土			26	日	休館日	
12	日	休館日		27	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	
13	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談 ケアトランポリン		28	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
14	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		29	水	市民講座「Nagao 女子カ up」講座 『リンパ体操』	安心安全パトロール
15	水		安心安全パトロール	30	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	

※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お願いいたします。

## 地域で育もう「未来の種」事業

### たのしく★まなぼうさい ～リーダーはキミに決めたッ!!～



7月30日(金)

#### 「作ってみよう 避難所グッズ」

「いざという時、身近にあるものでできる防災グッズ」の作り方を学びました。少し難しいところもありましたが、子ども同士助け合ったり、工作が苦手な子どもはボランティアの方と一緒に新聞紙の紙食器・スリッパを作りました。「新聞すごい」という子どもたちの感想。最後に色つきビニール袋で、個性的なポンチョを作り、大盛り上がりで講座を終了しました。



8月4日(水)

#### 「防災食を食べてみよう」



「避難時のお米の炊き方」を学び、お米が炊き上がる間に「やきとり缶で親子丼」の防災食を実演。

炊き上がったご飯をいれるために、前回習った新聞紙で紙食器を作りご飯を入れ、それぞれ一人一人が準備した一押し缶詰と一緒にパーティーションを使い、コロナ感染対策をし黙食で美食しました。

子どもたちが静かに黙々と食べている姿を見て、感心する気持ちと寂しく感じる思いがありました。



## フリースペース バンビーズ 7月26日(月) ミニプログラム 「おひるねアート」

「夏」をテーマに行われた今回のおひるねアート撮影会。講師のつきこ先生にかわいいおひるねアートを作るアイデアを教えてくださいました。ママはカメラマンとなり、洗濯物やかき氷となった子どもたちを撮影する楽しい時間となりました。

