

市民センターは

- ・生涯学習の場
- ・ふれあいの場
- ・話し合いの場
- ・情報発信の場

休館日のお知らせ

10月	5日
	12日
	13日
	19日
	26日



両谷

市民センターだより

北九州市立両谷市民センター
小倉南区徳吉南一丁目6-10
TEL・FAX 451-1138
発行責任者 郷田 滋
<http://www.ktqc01.net/mina/rtcc/index.html>
Eメール rt-cc@ktqc02.net



女性の参加もOK♪

両谷まちづくり協議会主催
男のサロン★イベント



男のボーリング大会

秋だ!祭りだ!ボーリングだ!皆様の参加お待ちしております♪

【日時】10月20日(月) 13:00~16:00
【場所】コロナワールド(両谷市民センター集合・解散)
【参加費】3,000円(ゲーム代、靴代、軽食代)※当日徴収
【定員】先着20名 【申込】お電話 or 来館にて
両谷市民センターから送迎バスに乗って行きます♪



生涯学習
市民講座

男のサロン



新しい仲間と新しい居場所を見つけませんか?

第1回 男の料理教室



【メニュー】

- ・黒酢豚
- ・きんぴられんこん
- ・チンゲン菜と
もやしのナムル
- ・きのこごはん
- ・とろろすまし汁

男同士が集い、料理し、食べて、
たわいもない話をし、男の交流しましょう!

【日時】11月5日(水) 10:00~13:00
【講師】関根 あけみ氏(栄養士)
【場所】両谷市民センター
【参加費】1,000円(材料費、保険代)※当日徴収
【定員】先着20名
【申込】お電話 or 来館にて

第2回 男の???? (12月予定)

えう
ご期待!

両谷地区文化祭バザー

余剰品寄付のおねがい

11月22日(土)23日(日)の両谷地区文化祭でバザーに
出品する余剰品の寄付(未使用品)を募集しています。
皆様のご家庭に眠っている物がありましたら、ぜひ市民
センターにお願いします。(タオル、食器類、洋服、食品など)



10月の行事予定

【★】参加者募集中!

- 1日(水)・中谷地区バス研修
- 4日(土)・地域でGOGO中谷「みんなDE健康♪」【★】
- 6日(月)・地域でGOGO合馬「みんなDE健康♪」【★】
- 7日(火)・サロンdeげんき「中華deランチ」【★】
- 10日(金)・平尾台DEウォークキング【★】
- 12日(日)・合馬校区市民体育祭
- 14日(火)・両谷子そだて広場フリースペース【予約不要】
- 17日(金)・地域でGOGO合馬「酒のつまみ料理」【★】
- 20日(月)・男のサロンプレイベント「男のボーリング大会」【★】
- 23日(木)・地域でGOGO合馬「みんなDE健康」【★】
- 25日(土)・わくわくチビッコ広場⑤ 8:20~16:00
のりものに乗ってでかけよう♪【★】
- 26日(日)・合馬直売所 新米まつり 9:00~14:00
- 28日(火)・菅生中学校家庭教育講座「高校見学」
- 29日(水)・両谷子そだてひろば ハロウィンパーティー【★】
- 30日(木)・両谷健康フェスタ(体力測定&保健師の話)【★】
・ワックスかけ
- 31日(金)・両谷探訪~竹のある暮らし~
① かぐめよし DE ネイチャークラフト【★】



生涯学習市民講座 第5回 わくわくチビッコ広場

スペースラボ&いのちのたび博物館 のりものに乗ってでかけよう



バス・モノレール・電車をのりついて、
スペースラボ&いのちのたび博物館に行こう♪

10月25日(土) 8:20~15:45

【行程】両谷市民センター集合(8:20)→バス→モノレール
→JR→スペースラボ(プラネタリウム・常設展)
→昼食→いのちのたび博物館→JR→モノレール→
バス→両谷市民センター解散

【集合場所】両谷市民センター(8:20集合)
【参加費】1,500円(交通費/昼食代/保険代他)
※当日徴収
【対象】小学生(保護者の付き添いは不要です)
【定員】先着24名
【持ち物】水筒、帽子、動きやすい服装と靴で

10/1より
申込受付



生涯学習講座

合馬校区まちづくり協議会×中谷地区まちづくり協議会

両谷探訪 ~竹のある暮らし~



第1回 かぐめよし DE ネイチャークラフト

かぐめよし少年自然の家にて、森で集めた松ぼっくりや木の実を
使って炭作り体験をします。竹の器に入れて飾って、おしゃれな
手作りインテリアに♪ ご家庭におひとつ、いかがですか?
所員さんによる『かぐめよしで見られる草花の紹介』もあります♪

【日時】10月31日(金) 13:00~16:00
【講師】かぐめよし少年自然の家 所員の方
【場所】かぐめよし少年自然の家(集合・解散)
【持ち物】汚れても良い服・靴
【参加費】400円(材料費、保険料他)※当日徴収



第2回合馬竹林公園見学(12月) / 第3回竹細エワークショップ(1月)
※詳細は次号にてお知らせいたします。



乳幼児両谷子そだてひろば

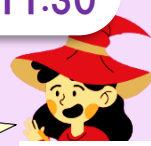
ハロウィンパーティー

トリックオアトリートのかけ声でお菓子をもらおう♪
お昼寝アートもご準備してお待ちしています♪

10月29日(水) 10:00~11:30

【会場】両谷市民センター 和室
【参加費】無料
【定員】8組
【持ち物】飲み物など
【申込】10月1日(水) 9時~
①お電話②来館③QRコードのいずれかより

途中参加
OK♪



地域でG O G O健康づくり

【中谷】

両谷健康フェスタ

10月30日(水) 10:00~12:00

人生100年時代！健康を維持するには体力の維持増進が大切です。体力測定をして、現在の体の状態をチェックしてみませんか？

大人の体力測定会【参加無料】

- ・握力測定・30秒立ち上がりテスト
- ・開眼片足立テスト・長座位体前屈テスト
- ・タイムドアップゴーテスト・5メートル歩行時間
- ・保健師さんによる血圧、血管年齢測定、血圧についてのお話

【持ち物】飲み物、タオル、運動ができる服装で

【定員】先着25名

【会場】両谷市民センター

みんなDE健康(参加無料)

10月25日(土) 13:30~15:00

腰痛・肩こり・膝の痛み改善!?怪我の予防やパフォーマンス向上も!

【講師】背骨コンディショニング協会スペシャリスト
奈須本 尚子氏

【持ち物】飲み物、タオル2枚、運動ができる服装で

【定員】先着20名

【会場】高津尾公民館

【講座の申込】10月1日(水)9時よりお電話 or 来館にて 両谷市民センター【TEL】093-451-1138

【合馬】

健康料理教室

美味しく適塩 ~酒のつまみ編~

10月17日(金) 18:30~21:00

簡単に酒のつまみになる料理を学びます♪

【場所】合馬竹林公園

【参加費】1,000円(ワンドリンク付)

【講師】関根 あけみ氏

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル

- ・鶏肉となすのウスターソース炒め
- ・野菜のスパニッシュオムレツ・ひじきのナムル
- ・切干大根とこんにゃくの炒め物
- ・ツナとなめたけの炊き込みごはん

みんなDE健康(参加無料)

10月23日(木) 13:30~15:00

柔道整復師に学ぶストレッチ

【場所】両谷市民センター

【講師】渡橋 優氏

(みやび内科・眼科クリニック 柔道整復師)

11月10日(月) 13:30~15:00

心も体も健康に♪リズムに乗ってつながろう②

【場所】合馬竹林公園

【講師】(株)CPCグループ代表取締役 吉村八住子氏

道原写真愛好家展 9/1(月)~9/26(金)

道原の林計さん、木村登さんの
素敵な写真を鑑賞しに、地域内外から
たくさんの方々がご来館くださり
好評のうちに終了いたしました。
ありがとうございました。



すがお小学校 サマーキャンプ

9月20日(土)すがお小学校でPTA主催の「サマーキャンプ」が行われました。カヌー体験、プール遊びをした後、体育館で野菜の競り体験や、ドッジビーを楽しみました。夕方は保護者の方々が作ってくださったカレーをみんなで食べ、最後は6年生のキャンドルサービスとダンスで盛り上がりました♪今年は夏休み明けの開催でしたが、夏の最後に素敵な思い出ができました♪



光成英正さん「心象絵画展」

10月1日(水)~10月31日(金)

両谷市民センターの図書コーナーにて開催します。

- 【自己紹介】・地位、名誉、美術系学歴、パリ留学、賞罰、飲酒運転...すべて無縁。
・スケッチ帖と画具を抱えてウロチョロ、それが可能な幸気高齢者。
・地元公民館の絵画教室にて絵画と談笑を楽しんでおります。

健康づくり推進員企画

平尾台 DE ウォーキング

平尾台の雄大な景色を眺めながら、楽しくウォーキング♪

【日時】10月10日(金) 10:00~13:00

【集合場所】両谷市民センター(9:20集合)

【参加費】50円(保険料)※当日徴収

【定員】先着45名(6人以上で決行)

【持ち物】飲み物、タオル、おにぎり

【申込】お電話 or 来館にて

雨天の場合は中止となります

わくチビ

みんなで楽しく♪

アダプテッドスポーツ

9月13日(土)北九州市立大学の学生さんによるアダプテッドスポーツ講座を開催しました。合馬小・すがお小の2年生~6年生がチームに分かれて対戦し、はじめての参加者も、練習を重ねてコツを掴み、みんなで楽しむことができました♪



サロンdeげんき 中華 DE ランチ

【日時】10月7日(火)

12:00~14:00(予定)

【会場】両谷市民センター

【参加費】700円(昼食代)※当日徴収

【定員】20名

【持ち物】エプロン、三角巾、タオル

【申込】お電話 or 来館にて

【メニュー】

- ・餃子
 - ・春巻き
 - ・チキンの中華炒め
 - ・中華スープ
 - ・中華飴芋
 - ・ピクルス
- ※予定です