

ふれあい 沼 だより



発行 沼校区まちづくり協議会 / 市立沼市民センター
 ホームページアドレス <http://www.ktgc01.net/mina/nucc/index.html>
 小倉南区沼緑町4丁目28-1 TEL (093) 473-2021
 発行責任者：沼市民センター館長 伊藤 均美

10月の休館

- 5日(日) 12日(日)
- 13日(祝) 19日(日)
- 26日(日)



お知らせ

令和7年 第24回 沼ふれあいまつり

- 開催日 11月8日(土)~11月9日(日)
- 時間 11月8日(土)10:30~16:00 9日(日)10:00~15:00
- 内容 ステージ発表：センタークラブ他

作品展示：センタークラブ、地域内施設の方々の作品を中心に展示
 ふれあい市場：(販売コーナー)野菜他
 (露店コーナー)焼き芋、飲料、焼きそば他

子ども遊びひろば
 その他：余剰品バザー

詳細は11月号をご覧ください



令和7年度 月例ウォーキング 地域でGO!GO! 健康づくり

小倉南区健康づくり推進員の会では、北九州市内の名所等を月例でウォーキングを開催し、健康づくりを推進しています。一般の方の参加も歓迎です。市内各所を散策してみませんか。

実施予定日	目的地	集合時間	集合場所
10月27日(月)	平尾台	10:00	自然観察センター駐車場
11月25日(火)	昭和池	10:00	JR朽網駅
12月20日(土)	唐戸市場	10:00	JR門司港駅

沼校区社会福祉協議会
沼校区子育て支援事業

コロコロ・すくすくの集い ミニ運動会

- 日時 10月16日(木) 10:00~11:30
- 参加費 無料
- 場所 沼市民センター 多目的ホール

沼校区社会福祉協議会
沼校区子育て支援事業

コロコロ・すくすくの集い フリースペース

- 日時 10月10日(金)、24日(金) 10:00~12:00
- 参加費 無料
- 場所 沼市民センター 和室1
- 内容 10/10 おもちゃ遊び
10/24 ハロウィンパーティー

対象者 0才から3歳までのお子さんと保護者の方
是非、お越しください!

小倉南区健康(口)・栄養相談を開催します

入場無料・事前申し込み不要で参加いただけるイベントです
ご自身の健康や食生活について考えてみませんか?

- 日時 令和7年10月26日(日) 9:30~12:00
- 会場 サンリブシティ小倉 1階 グリーンプラザ (小倉南区上葛原2-14-1)
- 実施内容
 - ・お薬相談・肌年齢測定
 - ・歯のクイズ・お口の健康相談
 - ・血圧・酸素飽和度測定
 - ・血管年齢測定
 - ・適塩コーナー、バジチェック
 - ・ロコモテスト(立ち上がりテスト 他)
 - ・「ラジオ体操の効果」の紹介

お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会
生きがい・健康づくり部会
☎951-4124

10月の生涯学習市民講座

あそぼうさい

生き生き子ども交流ひろば

- 日時 10月18日(土) 10:00~12:00
- 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
- 講師 NPO法人すきつちや北九州理事長 入門 真生 様
- 参加費 50円(保険代)
- 持ち物 上靴、水筒
- 申込締切 10月10日(金)17:00まで
- 問合せ先 沼市民センター Tel473-2021



※沼小学校から配布するお便りをご覧ください

沼校区社会福祉協議会
ふれあいネットワーク事業

ふれあいサロン

- 日時 10月10日(金) 10:00~12:00
- 参加費 無料
- 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
- 内容 軽い体操、ゲームなど



一人暮らし、ご家族でお住まいの(70歳以上の方)で沼市民センターまでご自身で来られる方が対象です。
お友達と楽しいひとときをお過ごしください。

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	
			ふれあい健康ウォーキング 15時~		休館日		「コロコロすくすくの集い」					休館日	「あそぼうさい」	「生き生き子ども交流ひろば」	「ママと赤ちゃんのため集い」	「のりうきは梨狩り他、訪問」	「日帰りの研究センター」	「女性パーミナール」	休館日	休館日	「コロコロすくすくの集い」	沼校区防犯パトロール 19時~			休館日						
10月の行事予定																															