



### ながお **おとなの学び舎** 【全9回】

期間：5月15日(金)～9月19日(金)

※1回のみでも参加できます

参加費：1講座100円(保険料など)

《第3回》スマホ教室 ③ ～初めての生成AI～

日時：7月17日(金) 10時30分～12時 定員20名

《第4回》はじめての「3B体操」

3つの道具を使ってリズムカルに体を動かしましょう！

日時：9月18日(金) 10時00分～12時 定員20名

10月以降の講座につきましては順次お知らせします。

HPなどにも掲載しております。ぜひご覧ください。

お申込み・お問い合わせは長尾市民センターまで



### ていねいな暮らし講座

健康とカラダをつくる暮らし  
～毎日をもっと元気に～



参加費：100円(保険料など)

必要なもの：運動ができる服装・水分・タオル

### ① 背骨コンディショニング

日にち：7月31日(金)

時間：10:00～12:00

場所：長尾市民センター 多目的ホール

講師：背骨コンディショニングパーソナルトレーナー  
白井 俊光 氏

定員：15名(先着順)

必要なもの：上記3点とバスタオル



### ② 本気のラジオ体操

日にち：8月23日(日)

時間：10:00～12:00

場所：長尾市民センター 多目的ホール

講師：1級ラジオ体操指導士 石橋 恵里子 氏

定員：20名(先着順)



### ③ リンパ体操

日にち：9月29日(火)

時間：10:00～12:00

場所：長尾市民センター 多目的ホール

講師：リンパ体操講師 福田 りえ 氏

定員：15名(先着順)

申込期間：7月1日(水)～9月25日(金)

お申込み・お問い合わせは長尾市民センターまで

### にちよう市場

毎月最終日曜日に開催

時間：11:00～14:00

場所：長尾市民センター

〈出店内容〉地元の新鮮野菜 ハンドメイド雑貨  
手作りおやつ など

〈出店希望の方へ〉

お気軽に市民センターにご相談ください

地域のつながりを大切に  
みなさまのお越しをお待ちしています

長尾校区まちづくり協議会

北九州市食生活改善推進員協議会

### ふれあい昼食交流会

食を通して地域の健康づくりをする食生活改善推進員さんが作る  
お料理を食べに来ませんか？

食事のあとは楽しい催し物もあります！

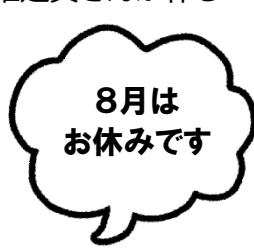
◆日時 毎月、第2水曜日

◆場所 長尾市民センター

◆昼食代 500円

※事前のお申込みが必要です

お申込みは長尾市民センターまで



7月8日(水)の催し ▶ 歯科衛生士さんのお話『歯はいちばん大事！』

校区社協 サロン活動 × 校区まち協 地域でGO!GO!健康づくり事業

### ながお **健康サロン**

開催日：月・水・金・土・日曜日 ※祝日はお休み

時間：午前9時～

場所：長尾市民センター

市民センターでラジオ体操をおこなっています。

健康づくり・仲間づくりにお気軽にご参加ください♪

スタンプカードを用意しています！

大人は10回に1個、子どもは5回に1個参加賞があるよ♪

お問い合わせは長尾市民センターまで



### 指定ごみ袋 市民センターにて各種販売中



◆家庭ごみ用

大袋 500円

中袋 330円

小袋 220円

◆かん・びん 60円

◆ペットボトル

小袋 60円

◆プラスチック

大袋 100円

小袋 60円

### 地域からのお知らせ

●さつまいもを栽培しよう！

〈校区まちづくり協議会 健康福祉部会〉

【日時】7月4日(土)9時～

8月1日(土)9時～ 草取り

【場所】山下殿様の畑



### センターからのお知らせ

●ロングテール

〈乳幼児向け絵本の読み聞かせ〉

【日時】7月6日(月)10時45分～

【場所】長尾市民センター

●妊産婦・乳幼児なんでも相談

【日時】6月13日(月)10時15分～

【場所】長尾市民センター

●パンピーズ

〈プールあそび〉

【日時】7月27日(月)10時30分～

【場所】長尾市民センター

【参加費】1000円



# 7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 校区社協話し合いの場づくり	16	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
2	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	民児協定例会議	17	金	市民講座 ながお おとなの学び舎 スマホ教室③「初めての生成 AI」	
3	金			18	土	ながおキッズわくわくランド 「ながおの子ども夏まつり」	
4	土		健康福祉部会 さつまいもを栽培しよう！草取り	19	日		子ども学習部会 「シフォンケーキ講座」
5	日			20	月	休館日	
6	月	絵本の読み聞かせ「ロングテール」		21	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	校区社協・まち協役員会
7	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		22	水		安心安全パトロール
8	水	ふれあい昼食交流会	安心安全パトロール	23	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
9	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		24	金		
10	金		徳力地域交流センター 人権映画上映会	25	土	センタークラブ協議会「遊友サロン」	
11	土	わいわい市民センター「e-スポーツの日」	みどりと花のサロン	26	日		にちよう市場
12	日		長尾町内会ディスコン大会	27	月	バンビーズ ミニプログラム 「プールあそび」	
13	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談		28	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
14	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		29	水		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「ぼかぼかクラブ」	
				31	金	市民講座 ていねいな暮らし講座 「背骨コンディショニング」	全市一斉夜間非行防止パトロール

※全ての行事は、都合により中止・延期になることがあります。ご了承ください。

## 生涯学習市民講座

### ながおキッズわくわくランド

6月6日(土)

#### さつまいも栽培をしよう

はじめに、南谷さんからさつまいもの苗の植え方について説明を受けました。苗の植え方によってお芋の育ち方に違いがあるかを確認するため、まっすぐ、横向き、斜めの3通りで植えました。地域の皆さんに教えていただきながら、子どもたちは土に親しみ、自然を感じながら楽しく作業を行いました。畑には笑顔があふれ、地域の方々との交流を深める貴重な時間となりました。



### ながおおとなの学び舎

#### スマホ教室②

6月19日(金)

#### ～ネットやアプリを使ってみよう～

今回は、音声アプリを使って知りたい情報を簡単に調べる方法を学びました。また、よく見る情報をお気に入り登録したり、ホーム画面に追加したりする方法も覚えられました。スマホをより便利に活用し、快適な生活を送ることができそうです。



### ていねいな暮らし講座

#### ～クラフトバッグ作り～①②

6月17日・24日(水)

2週にわたりクラフトバッグ作りに取り組みました。初めは編み方に戸惑う様子も見られましたが、次第に手つきにも慣れ、素敵なかラフトバッグを完成させることができました。手作りならではの温かみのあるお気に入りのバッグを持って、楽しくお出掛けができそうです。



## 長尾市民センター子育て支援事業

### ロングテール

6月1日(月)



今月は、絵本の読み聞かせ、わらべうた、エプロンシアターを楽しみました。



### バンビーズ

### 防災を知ろう

6月15日(月)

今月は、防災について学びました。校区の範囲を確認し、災害時に赤ちゃんに必要な持ち物や荷物の量について話し合いました。



また、小倉南区役所の防災担当の方から、防災情報の調べ方や、普段使っている物を活用する「備えない防災」の大切さを教えていただきました。さらに、日頃から地域の方と交流しておくことの大切さも学び、防災への意識を高めることができました。

## 「地創戦隊 長ウォッチーズ」の活動

校区防災訓練では小学生と交流しました↓

