



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4回》はじめての「3B体操」

3つの道具を使ってリズミカルに体を動かしましょう！

9月18日(金) 10時～12時 定員20名

《第5回》水引で楽しむ、和のひととき(満員御礼)

日本の伝統工芸の水引を身近に体験します

10月16日(金) 10時～12時 材料費 500円

《第6回》大人の社会科見学『門司の錦町市民センターへ行こう』

「門司港 清滝 錦町」を歩いてみませんか？

11月20日(金) 10時30分～12時30分

※現地集合・現地解散 定員20名

長尾市民センター 生涯学習市民講座×校区まちづくり協議会 地域学習部会

ていねいな暮らし講座

彩りのある暮らし～地図を楽しむ大人の塗り絵～

9月28日(月)・10月5日(月) 全2回

場 所／長尾市民センター

時 間／10:00～12:00

講 師／株式会社ゼンリン 地図工房

定 員／12名(先着順)

材料費／440円



道具はこちらで
準備いたします

2日間の受講で作品ができあがります。

作品を貼り合わせて長尾校区の地図を作って文化祭にて展示させていただきます。文化祭終了後にお持ち帰りとなります。

小倉南区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ

◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方

◆日程 【全6回】9:30～12:00(調理実習がある日は13時まで)

※第2回は9時30分～15時30分

令和8年 10/23(金)、11/27(金)、12/18(金)

令和9年 1/13(水)、2/26(金)、3/5(金)

◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園5-1-5)

※1/13(水)は北九州市立生涯学習総合センター

◆内容 栄養の基礎知識などに関する講話、調理実習等

◆募集 20名程度(年齢不問)

◆申込み方法 小倉南区役所保健福祉課へお電話でお申し込み下さい

◆申込み・問合せ先 小倉南区役所保健福祉課 担当栄養士

TEL 093-951-4125

ヘルスメイト
大募集！

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

※8/30(日)はお休みします

※9月は『長尾の夏祭り』同日開催

〈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

長尾校区まちづくり協議会

地域からのお知らせ

●さつまいも・じゃがいもを栽培しよう！

〈校区まちづくり協議会 健康福祉部会〉

〔日 時〕9月5日(土)9時～

〔場 所〕草取り・種芋の植え付け
山下蔵様の畑

●パンピーズ

〈おしゃべりカフェ〉

〔日 時〕9月28日(月)10時30分～

〔場 所〕長尾市民センター

〔参加費〕100円

●妊産婦・乳幼児なんでも相談

〔日 時〕9月14日(月)10時45分～

〔場 所〕長尾市民センター

●ふれあい昼食交流会

〔日 時〕9月9日(水)11時30分～

〔場 所〕長尾市民センター

〔屋食代〕500円

●包丁研ぎ

〔日 時〕9月3日(木)9時～11時

〔場 所〕長尾市民センター

※1本100円(2本まで)

●ロングテール

〈乳幼児向け絵本の読み聞かせ〉

〔日 時〕9月7日(月)10時45分～

〔場 所〕長尾市民センター

センターからのお知らせ

●包丁研ぎ

〔日 時〕9月3日(木)9時～11時

〔場 所〕長尾市民センター

※1本100円(2本まで)

●ロングテール

〈乳幼児向け絵本の読み聞かせ〉

〔日 時〕9月7日(月)10時45分～

〔場 所〕長尾市民センター

●ふれあい昼食交流会

〔日 時〕9月9日(水)11時30分～

〔場 所〕長尾市民センター

〔屋食代〕500円

●妊産婦・乳幼児なんでも相談

〔日 時〕9月14日(月)10時45分～

〔場 所〕長尾市民センター

●パンピーズ

〈おしゃべりカフェ〉

〔日 時〕9月28日(月)10時30分～

〔場 所〕長尾市民センター

〔参加費〕100円

大人は10回に1個、子どもは5回に1個参加賞があるよ♪



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	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		16	水		安心安全パトロール
2	水		安心安全パトロール 校区社協話し合いの場づくり	17	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
3	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	包丁研ぎ 民児協定例会議	18	金	市民講座 ながお おとなの学び舎 はじめての「3B 体操」	
4	金		全市一斉パトロール	19	土	ながおキッズわくわくランド 「みんなの力できれいな水辺にしよう！」	校区子ども会 水辺の楽校
5	土		健康福祉部会 さつまいもの草取り じゃがいもの種芋の植付け	20	日		長行台町内会敬老会
6	日		長尾校区健康づくり推進員の会 「ピラティス教室」④	21	月	休 館 日	長行緑光苑町内会敬老会
7	月	絵本の読み聞かせ「ロングテール」		22	火	休 館 日	桜橋緑光苑・高野北町・溝尻町内会敬老会
8	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		23	水	休 館 日	
9	水	ふれあい昼食交流会	安心安全パトロール	24	木		
10	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		25	金		
11	金			26	土		長尾の夏祭り 2026
12	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 紫川一斉掃除	27	日	センタークラブ協議会「遊友サロン」	
13	日	市民講座ていねいな暮らし講座 「焼きたてパンづくり」		28	月	市民講座ていねいな暮らし講座 パルベーズ ミニプログラム 「おしゃべりカフェ」	地域学習部会 「地図を楽しむ大人の塗り絵」①
14	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談		29	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」 市民講座ていねいな暮らし講座 「リンパ体操」	
15	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	30	水		安心安全パトロール

※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

ていねいな暮らし講座

背骨コンディショニング

7月31日(金)



白井俊光先生をお招きし、背骨のゆがみを整え、不調を改善する体操を学びました。いつまでも健康で元気な心と身体をつくるため、楽しく体を動かしました。体操をするうちに体がほぐれ、心もすっきりしました。

本気のラジオ体操

8月23日(日)

石橋恵里子先生をお招きし、私たちにとって一番身近な「ラジオ体操」を継続することで、いつまでも若々しく元気な身体づくりができることを学びました。思った以上に全身を使いましたが、無理なく楽しく体を動かすことができました。



わいわい市民センター

8月8日(土)



今月は、e-スポーツのほかにアロマ蚊取り線香作りをしました。蚊取り線香の粉を水と混ぜて、アロマを入れて自分の好きな形の蚊取り線香をつくりました。

大学生といっしょ!しゅくだい大作戦

7月29日(水)

8月 5日(水)

8月19日(水)



3 日間にわたり、小学生が大学生と一緒に夏休みの宿題や学習に取り組みました。わからないところを教えてもらったり、一緒に考えたりする中で、楽しく交流を深めることができました。

長尾市民センター子育て支援事業

ロングテール

8月3日(月)



今回は、4 組の親子が参加しました。絵本の読み聞かせや、うちわでいろいろな色の薄い布を浮かせたり、つかんだりして遊びました。最後はエプロンシアターもあり、親子で楽しい時間を過ごしました。



バンビーズ

プールあそび 8月17日(月)



今月は、6 組 11 名の親子が参加して、プールあそびをしました。色水や泡あそびも楽しみ、色水あそびではカップに色をつけ、水を入れて色の変化を楽しみました。泡あそびでは、石けんを削って泡立て、ふわふわの泡で遊びました。



「地創戦隊長ウォッチャーズ」の活動

大学生といっしょ! しゅくだい大作戦

大人のe-スポーツ大会で優勝しました!

