

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 4日
11日
12日
18日
25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.ktgc01.net/mina/rtcc/index.html>

Eメール rt-cc@ktgc02.net



地域で GOGO 健康づくり 中谷

ニュースポーツ教室「モルック」

10月10日(土) 14:00~15:30

小さな子どもからシニアまで♪

室内でできるお手軽な新スポーツを楽しもう♪

モルックとは…モルック(棒)を投げて、12本のスキttl(的)に当てて得点を競い合う、フィンランド発祥のスポーツです。



モルックを投げて倒れたスキttlの内容によって得点を加算していき、先に50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち!

- 【対象】興味関心のある方はどなたでも
【定員】先着15名
【持ち物】飲み物、動きやすい服
【会場】両谷市民センター 和室



タオルを使ったかんたん♪リンパ体操

加用地区

【日時】10月9日(金)

14:00~15:30

【会場】加用公民館

高津尾地区

【日時】10月24日(土)

10:00~11:30

【会場】高津尾公民館

- 【講師】日本メディケアリンパ協会
副理事長 石井満咲子氏
【持ち物】飲み物、タオル、筆記用具



楽しく踊って
心も体も元気に!
健康寿命を延ばそう!

山本地区

【日時】10月17日(土)

14:00~15:30

【会場】山本公民館

- 【講師】(株)CPCグループ代表取締役 吉村八住子氏
【持ち物】飲み物、運動ができる服装、フェイスタオル



【参加費】無料【申込】10/1(木)~お電話 or 来館にて

空き家LABO小倉

事前予約制



この家、この先 どうしますか?

空き家のこと、相続のこと市民センターで無料で相談できます♪

こんなお悩みありませんか?

- ✓ 実家が空き家になっている
- ✓ 将来、家をどうするか決まっていない
- ✓ 相続した家をそのままにしている
- ✓ 売る? 貸す? 残す?
何から始めればいいのか分からない

開催日(両谷市民センター)

10月27日(火)

10:00~12:00

その他の市民センターでも
実施しています。
まずはお問合せください

【お問合せ】相続・贈与相談センターつなぐ ☎0120-842-363
または両谷市民センターまで

平尾台 DE ウォーキング

健康づくり
推進員企画

小倉の宝である平尾台の初秋と一緒に満喫しませんか?

【日時】10月9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(保険代)※当日徴収

【定員】先着45名(6名以上で決行)

【持ち物】飲み物、タオル、おにぎり

【申込】来館またはお電話

※雨の場合は
中止です



10月の行事予定【★】参加者募集中!



- 2日(金)・地域で GOGO 健康づくり合馬
「みんな DE 健康」13:00~15:00【★】
- 3日(土)・わくわくチビッコ広場④
小倉城&水環境館探検ツアー 9:30~15:00
- 4日(日)・すぐお校区ふれあい体育祭
- 6日(火)・サロン de げんき「中華 de ランチ」【★】12:00~14:00
- 8日(木)・中谷地区バス研修
- 9日(金)・平尾台 DE ウォーキング
・地域で GOGO 健康づくり中谷(加用) 14:00~15:30
「タオルを使ってかんたんリンパ体操」【★】
・青色パトロール
- 10日(土)・地域で GOGO 健康づくり中谷
ニュースポーツ教室「モルック」【★】14:00~15:30
・中谷地区まちづくり協議会 定例会
- 11日(日)・合馬小学校運動会・合馬校区市民体育祭
- 13日(火)・両谷子そだてひろばフリースペース 9:30~11:00
- 17日(土)・地域で GOGO 健康づくり中谷(山本)「健康体操」
14:00~15:30【★】
- 20日(火)・サロン de げんき 10:30~14:00
- 22日(木)・オトナのごほうび講座②
「はじめての鍼灸体験講座」13:30~15:30
- 23日(金)・青色パトロール
- 24日(土)・地域で GOGO 中谷(高津尾)【★】10:00~11:30
「タオルを使ってかんたんリンパ体操」
・合馬農産物直売所新米まつり
- 27日(火)・オトナのごほうび講座③
「美味しいお茶の淹れ方講座」13:00~15:00
・子そだてひろば ハロウィンパーティ【★】9:30~11:00
- 28日(水)・男のサロン②男の社会見学(到津の森) 10:00~12:00
- 29日(木)・館内ワックスがけ

乳幼児両谷子そだてひろば



10/27(火) 10:00~11:30

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

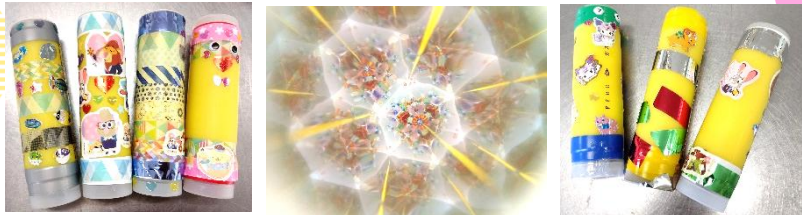
- 【会場】両谷市民センター 和室
【参加費】無料
【定員】先着8組
【申込】10月1日(木)~
お電話 or 来館 or QRコード



生涯学習市講座

わくわくチビッコ広場

9/5、西部ガス株式会社の方を講師に迎え、「ガス管で万華鏡&空気砲作り」を実施しました。



【万華鏡作り】普段はなかなか目にすることのない『ガス管』に、ミラーシートやキラキラのビーズを入れて、シールやテープで飾りつけ、個性あふれる万華鏡が完成しました。「キレイ♡」「変な模様ができたよ♪」と子どもたちは回す度にクルクル変わる万華鏡の魅力に引き込まれていました。



【空気砲作り】ガス管、ゴム風船、ピンポン玉を使って作った空気砲は、上手く飛んだり飛ばなかったり…調整を重ねて的に当たった時の達成感で、笑顔いっぱいの子どもたちでした♪

リサイクルボックスのお知らせ

日頃より資源ゴミの回収にご協力いただきありがとうございます。古紙はまちづくり協議会の貴重な活動資金となります。今後とも皆様のご協力をお願いいたします。

【トレイボックス】

※出せるもの※

肉・魚のトレイ

※洗って乾かしたもの

※トレイボックスに出せないもの※

納豆容器 発泡スチロール容器

アルミの貼ってある物

上縁に糊がついたもの

【紙パック】洗って、開いて乾かしてください。

【古紙】新聞紙・雑誌・ダンボール等は、

種類ごとにヒモで十字にくっつけて出してください。

※カーボン紙や防水加工紙など特殊な紙は回収できません。

【小物金属】

なべ・やかん・フライパンなど大きさが30センチ程度

までの金属からできているもの。

平日 9:00~17:00、土曜日 9:00~16:30

中谷地区まちづくり協議会 合馬校区まちづくり協議会



余剰品バザー寄付のお願い

11/28(土)・11/29(日)開催の両谷地区文化祭に出品する余剰品の寄付（未使用品・新品同様）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）

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8年10月11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、ベジチェック
- ・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へ



作品展示コーナー

9月期は、道原の写真愛好家展を開催しました。来館された方々は四季折々の美しい自然の風景や、臨場感あふれる野鳥などの写真に魅了されていました。



10月期は、光成さんの心象絵画予定しています。

春吉サロンで健康づくり

9/17、春吉公民館にて、(株)CPCグループの吉村八住子先生を講師に迎え、健康講座を実施しました。



椅子に座ってたまラジオ体操をしたり、曲に合わせて歌いながら体を動かしたり♪楽しいひと時となりました♪



すがお小学校 サマーキャンプ

9/19、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。小学校前の川でカヌー体験をしたり、学校のプールで宝石とり遊びをしたり、子どもも大人も一緒になって楽しみました。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、暗くなったらは花火をしました♪夏の最後に素敵な思い出ができました。



空き家課題 小倉南区 ワークショップ

「おうちを空家にしない」ためのイロハを学びましょう

開催日 10.7 (水) 13:00~15:00

開催場所 横代 市民センター 093(962)1731

開催日 10.15 (木) 14:00~16:00

開催場所 小倉南図書館

・詳細はこちらのQRコードから。
・申込みは会場にて直接お願いします。

主催：小倉南区役所 コミュニティ支援課
093-951-0201 (9:00~17:00)

