

要申込

健康づくり委員会健康講座

参加費無料

## 夏こそ温活～今日から美姿勢～

冷房で冷えてる身体に注意報！  
食・体操・姿勢、3つのアプローチで身体を温め、  
免疫力をアップ☆

日 時：7月5日(土) 10:30～12:00

場 所：公民館講堂 定 員：30名

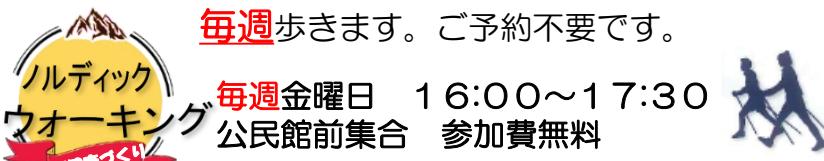
講 師：山内 佐智子さん

百道浜在住の栄養士

温流姿を基本とした免疫系温活サロン  
煌り（きらり）創業

お問い合わせ・申込み：公民館

毎週歩きます。ご予約不要です。



健康づくり委員会 総会のお知らせ

6月21日(土) 14:00～15:30 地域団体室

昨年度の反省、および今年度の活動計画などを話し合います。その後百道浜校区担当の保健師さんより、百道浜校区の現状についてお話を聞きます。

## 防犯推進協議会 防犯パトロール

6月27日(金) 21:00～ 公民館前集合

毎回コースを変えて校区内のパトロールをしています  
ご協力よろしくお願いします。

お問い合わせ：公民館

## 百道浜いきいきカフェ

日 時：6月6日(金) 14:00～16:00

場 所：公民館 児童等集会室

15:00～ももち体育館中村先生の健康体操

主催：社会福祉協議会、公民館

協力：民生・児童委員

【お問い合わせ：公民館】

6月号

# 百道浜自治協だより

## 自治協議会・地域団体会議の日程

7日	土	防犯定例会10:00～ 防災定例会11:00～ 新任自治会長会議18:00～自治協定例総会19:00～
14日	土	人尊協総会10:00～ 社協定例会11:00～ 第2回夏祭り実行委員会15:00～

地域活動日程の変更・中止など、百道浜自治協議会HPで確認を。  
<https://www.momochi-hama.jp> QRコードはこちる⇒

環境美化委員会

## ラブ・アース・クリーンアップ 2025

ラブアース・クリーンアップは、市民・企業・行政が協力し、力を合わせて始めた地域環境美化運動です。※雨天中止

日 時：6月8日(日) 午前9時受付開始(約1時間)

集 合：百道浜海浜公園 持参品：タオル

主 催：ラブアース・クリーンアップ福岡地区実行委員会

お問い合わせ：環境美化委員会 会長 井上 090-4589-8213

## ★ふれあいサロン

校区の65歳以上の方はどなたでも参加できます。

6月9日(月)「楽しく健活セミナー 体は食べたものからできている

人生100年時代を生きるヒント」(株)明治

場 所：公民館講堂 時 間：13:30～

参加費：無料(校区外の方は100円)

14:30～おやつタイムあります。

お問い合わせ：公民館または民生委員



## ★百道浜老人クラブ

校区の60歳以上の方はどなたでも参加できます。

グラウンドゴルフ 毎週木曜9:00～ 百道浜東公園

2日(月) 役員会9:30、定例会10:00、コ-ス11:00

3日(火) 公園清掃9:00

5日(木) 研修バスツア(日田市)

10日(火) かたらん会・体操13:30

11日(水) 健康教室11:00～

16日(月) 役員会9:30、定例会10:00、コ-ス11:00

24日(火) かたらん会・体操13:30

お問い合わせ：公民館



要申込

体育振興会

## 町内バレーボール大会

日 時：6月15日(日) 9:30集合 10:00～13:00

場 所：百道浜小体育館

持ち物：上靴、タオル、お茶

対 象：百道浜校区にお住いの方

お弁当を用意します。たくさんのご参加をお待ちしています。

お申込・お問合せ：体育振興会 岸川 090-9655-6650



要申込

スマホ講座

参加費無料

## 写真と動画、どう違う、どう撮る？

～スマホ1台で、思い出をキレイに残すコツ～

6/19(木) 10:00～11:30 地域団体室

講 師：早良区地域支援課 矢野 佳正さん 定 員：15名

持ち物：ご自分のスマートフォンをお持ちください

スマートフォンをお持ちの方ならどなたでも参加できます。

- 明るく、ピンぼけしない撮り方のコツ
- 動画を取る時のポイント(ぶれにくく、見やすく)
- 撮ったあとどうする？保存・整理の基本

お問い合わせ・申込み：公民館



要申込

小ちめ文庫Presente ワークショップ

## 「国民的キャラクターの 指人形を作つてみよう！」

ちびっこが大喜びするキャラクターの指人形を  
おしゃべりしながら、作つてみませんか？

お子さま、お孫ちゃんへのプレゼントにどうぞ

お子さま連れもOKです。

日 時：7月9日(水) 14:00～16:00

定 員：10名

持ち物：ソーイングセット(あれば)

参加費：無料

※読み聞かせボランティアも随時募集中です。

お問い合わせ・申込み：公民館



## ★子育てサロン

日 時：6月4日(水) 10:30～12:00 講堂

6月18日(水) 10:30～12:00 講堂



4日は母子巡回相談もあります。

18日は乳幼児ふれあい教室共催で「アイシングクッキー」  
を作ります。(要申込) 詳細は表面をご覧ください。

子育てサロン見守りボランティアも募集中です♪

お申込み・お問い合わせ：公民館