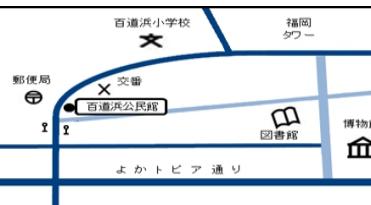


おかげさまで開館30周年  
8月百道浜公民館だより

@momochihamakouminkan 百道浜公民館



要申込

第2回認知症講座

年齢と共に生きる

参加費無料

8/27 (水) 10:00~12:00 公民館講堂

加齢に負けない  
身体づくりのヒント

いつまでも健康でいるために

講師:福岡国際医療福祉大学・理学療法学科  
教授 森田 正治先生

日本の高齢者は、10~20年前と比べて身体的機能変化に「若返り」の現象をみせていると言われています。健康寿命を延伸させるべく、誰もが、より長く、元気に活躍できるためのエッセンスを紹介します。

嗅覚フレイルと  
口腔フレイルの予防について講師:福岡国際医療福祉大学・言語聴覚学科  
准教授 石川 幸伸先生

匂いがわからなくても問題ない。別に気にしていない。そう考えている方、多いのではないでしょうか。では「認知機能と関係がある」と聞いたらどうでしょうか。少し前から話題の口腔フレイルと合わせて、お話をさせていただきます。

子どもの笑顔が輝く公民館に!!

あそびにきてね

Fun Fun

校区在住の小学生・中学生対象  
はまっ子くらぶ

8月9日・23日(土) 13:00~15:00

折り紙やボードゲーム、手芸、卓球で遊べるよ

見守りボランティア募集中

※兄弟児で未就学のお子さまには必ず保護者の付き添いをお願いします。未就学児のみの参加はできません。ご了承ください。

要申込

第4回百道浜力レッジ

参加費無料

要申込

心も家もスッキリ

断捨離 だんしゃり 講座

9/10 (水) 10:30~12:00 講堂  
定員:先着45名

8月1日(金) 9:30~受付開始

収納よりも大切なのは“手放すこと”。考え方を学びながら心と暮らしを整えるヒントをお届けします。家に帰ってすぐに実践できる簡単なワークも体験していただきます。

講師:檀 葉子さん  
(やましたひでこ公認チーフ断捨離トレーナー・福岡断捨離トップトレーナー)

~百道浜校区人権尊重推進協議会~

第17回人権標語

「勇気出せ 正しい行動 助け合い」  
「認めよう 一人一人の ありのまま」 池田 彩良  
林 夏希

百道浜公民館サークル会員募集中!

書道に親しむ

筆を持つのが初めての方も、何十年ぶりという方も、大歓迎です。美しい文字のバランスの取り方や、筆の使い方など、基本から練習して、書きたいものを書いています。ペン字もOKです。

日時:毎週月曜日(月3回) 10:00~12:00

場所:公民館学習室 対象:成人一般

講師:白濱 和子先生(師範)



要申込

参加費無料

9月8日(月)

13:30~15:10講堂

講師:筑前琵琶奏者 高木 青

福岡市在住。神社仏閣での奉納演奏をはじめ、各種イベントでの演奏など幅広く活動。初めての人にもわかりやすく、楽しく『伝わる琵琶』、そしてみんなで『盛り上がる琵琶』をモットーに、作詞・作曲も手掛け、これまでの琵琶にはないコミカルな曲調や分かりやすい曲展開に定評がある。

ふれあいサロン共催 高齢者人権講座ですがどなたでも参加できます。

琵琶で灯す  
心の明かり  
笑顔のチカラ

第1回サークル代表者・講師会議のご案内

8月23日(土) 10:00~11:00 講堂

文化祭についての説明会です。

各サークル代表者1名と講師の先生のご出席をお願いいたします。(各サークル引出しにご案内を入れています。)

\* 公民館休館日のお知らせ

- ① 8月12日(火)は休館日とさせていただきます。
- ② 8月13日(水)~15日(金)は、利用申込がありませんので臨時休館いたします。

要申込

スマホでつくる! スマホ講座

おしえて「地元のあのころの動画」  
~昭和・平成・令和でつなぐ物語~

8月1日(金) 9:30~受付開始



8/21(木) 10:00~11:30 地域団体室

中高生の参加も大歓迎!

昭和・平成・令和、それぞれの記憶を、みんなでつないでカタチにしよう。思い出の写真や品をもとに、スマホで1分程度の“あのころ動画”をつくります。

講師:早良区地域支援課 矢野 佳正さん 定員:先着15名

持ち物:ご自分のスマートフォンと、思い出の品や写真(任意)をお持ちください。

デジタル塾サポーター募集