



小郡交流センターだより

平成29年9月号

【小郡校区公民館】 No.146 9/15発行

TEL 72-2846 FAX 73-1187

担当 渡邊 純子

小郡交流センター主催講座参加者募集!

お問い合わせ・お申込は
小郡交流センターへ TEL72-2846

交流セミナー第6回目「筆文字講座」

～年賀状を手書きで!～ きれいに見える名前・住所の書き方など。

日時: 10月19日(木) 10:00~12:00

対象者: セミナー会員 他

定員: 20人 参加費: 無料

講師: 藤木 明実氏

持参品: 習字道具(持ってる人)・小筆(筆ペンでも可)

健康講座パートI ～備えあればハッピーライフ～

健康増進と認知予防を心がける暮らし方を解説します。

テーマ: 「病院の活用事例」

日時: 9月28日(木) 10:00~11:30

対象者: 成人男女 定員: 20人程度 場所: 研修室1

講師: 医療法人 社団シマダ 嶋田病院

健康講座パートII ～脳トレで頭を鍛えましょう!～

脳の活性化には運動と脳トレが大切です。

楽しみながら体や頭を使い、頭の活性化をしましょう。

日時: 10月17日(火) 10:00~12:00

対象者: 成人男女 定員: 20人程度 場所: 研修室1

講師: 医療法人 社団豊泉会 弥生園

小郡交流センター
「歴史講座 バス研修」
中止のお知らせ

9月29日(金)に予定していました
小郡交流センター主催講座、「歴史講座第2回目」
のバス研修「朝倉の宮を訪ねて」は、7月の豪雨被害の影響を考慮し、中止する事といたしました。

★ 小郡交流センター主催講座の御報告 ★

8/24(木) 交流セミナー4回目 「海外旅行の楽しみ方」

NPO 法人「南国暮らしの会」の蓑毛邦昭氏に海外の旅の楽しみ方についてお話して頂きました。海外での短期滞在など経験豊富な蓑毛さんの実体験談や出発前の事前準備など楽しいお話を聞くことができました。



8/25(金) 健康講座パートI 「食事編」

健康講座パートI第2回目は、病気や介護状態にならない為の日々の食事の摂り方についての講座でした。ゆっくり噛んでバランスの良い食材を適量摂る事の重要性を改めて実感しました。

特に間食が血糖値上昇に大きく影響しているとの事。

気を付けたいものです。



小郡校区協働のまちづくり協議会 育成部会 第2回小郡校区ウォークラリー 開催のお知らせ

開催日: 平成29年11月3日(金・祝日)

時間: 午前8:00(受付) ~ 13:00(終了予定)

部門: ・初級コース(約3.5km) ・一般コース(約6km)

集合場所: あすてらす(現地集合)

対象: 小郡校区にお住まいの小・中学生

※ 当日ボランティアでお手伝いいただける方を募集しています。

《ボランティアの問合せ先》小郡校区協働のまちづくり協議会

小郡交流センター 光安(みつやす) ☎72-2846



～9・10月行事予定～

定期休館日9/17(日)・10/15(日)

月/日	曜	内容	時間	場所
9/21	木	交流セミナー「福岡市」館外研修	8:45~16:30	福岡市
9/25	月	「デジカメ講座」館外撮影会	8:45~16:00	宗像市
9/28	木	健康講座パートI「病院の活用事例」	10:00~11:30	研修室1
10/2	月	「デジカメ講座」写真の保存・編集編	10:00~11:30	学習室1
10/17	火	健康講座パートII「脳トレ」	10:00~12:00	研修室1