

小郡交流センターだより

【No.195】 2023年11月号



小郡校区コミュニティセンター Tel/Fax : 0942-72-2846

担当：山下

小郡交流センターHP

コミセン主催講座のご案内

講座の参加には事前予約が必要です。申込はHPまたはお電話にて可能です。

健康講座 ～口腔ケア～

口の中の細菌から始まる病気やケアについて

日時：11月27日（月）10:00～
場所：小郡交流センター2Fホール
講師：コスモス薬品 後藤様
参加費：無料



歴史講座 ～小郡地区のスポット巡り～

第1回～第3回までに勉強したスポットを周ります

日時：12月4日（月）10:00～
場所：小郡交流センター集合
講師：小郡市埋蔵文化財調査センター
参加費：無料



食育講座 ～天丼作り～

日時：12月6日（水）10:00～
場所：小郡交流センター 1F調理室
講師：小郡市食生活改善推進会
参加費：800円



歩け歩け大会2023 参加者募集

開講式：12月9日（土）10:00～
場所：小郡交流センター 2Fホール
計測期間：1月1日～2月29日
参加費：無料（万歩計は各自ご準備ください）
定員：約100名（先着順）



～講座等の報告～

下記の講座を開催しました。詳しくは「小郡交流センターホームページをご覧ください。」

9月7日（木）歴史講座「近世～現代編」を開催しました。

小郡市役所文化財課より、小郡地区の歴史について学びました。弥生時代後期から昭和初期ごろまでの「小郡村」から「小郡市」になるまでの出来事を学びました。次回は12月4日に最後の講座を開催します。興味がある方は、お問い合わせください。



9月25日（月）健康講座「歩幅が狭くなると....」を開催しました。



歩幅と認知症の関係について学びました。認知症の1歩手前で予防をし、健全な状態に戻す方法の一つとして自分の歩幅を知っておくことの大切さを痛感しました。

10月11日（水）交流セミナー「やさしいヨガ体験」を開催しました。



頭を引っ張り上げられるようにまっすぐ立つことや、正しい呼吸が血流を良くし、からだの隅々まで酸素が行き渡ることなど、正しい姿勢や、正しい呼吸について学ぶことができました。体のメンテナンスは、意識一つで変わることを知ったとても楽しい2時間でした。



11月・12月・1月のお知らせ

【コミュニティセンター休館日】

11月 3日(金)・19日(日)・23日(木)・30日(木)
12月 17日(日)・28日(木)～31日(日)
1月 1日(月)～4日(木)・8日(月)・21日(日)・31日(水)

【移動図書館しらすぎ号】隔週金曜日

10:20～10:50
11月 10日・24日
12月 8日・22日
1月 12日・26日



小郡市立図書館HP

小学生対象 スノードーム作り

日時：12月23日（土）10:00～
場所：小郡交流センター
人数：先着15名
参加費：無料
持ってくるもの：手拭きタオル



まち協イベントのご案内 プログラミング講座

日時：12月25日（月）
9:30～1・2年生対象
11:00～3・4年生対象
13:00～5・6年生対象
人数：各15名
参加費：無料
持ってくるもの：筆記用具



裏面が小郡校区のハザードマップになっています。