

小郡交流センター だより



【発行】小郡校区コミュニティセンター【TEL/FAX】0942-72-2846 【担当】橋橋

令和8年度コミセン主催講座 参加者募集のご案内

交流セミナー【会員制（20名）年間5回 全参加可能な方】

- 6月18日（木）**ガラス風鈴** 受講料：1,500円（材料費込）
例年の猛暑、今年も予想される暑い暑い夏!!
ガラスの持つ独特の音色で癒され、今年の夏を乗り越えましょう。
- 8月20日（木）**ロマンス詐欺** 受講料：無料
小郡市は、県内でも4番目に被害が多い地域です。
詐欺対策について傾向と対策を学びます。
- 10月15日（木）**ハイドロカルチャー（水耕栽培）** 受講料：900円（材料費込）
土を使わない水耕栽培です。
お部屋のインテリアにいかがでしょう。癒されますよ。
- 12月17日（木）**大人の紙おむつ** 受講料：100円
排泄トラブルは高齢者共通の悩み
使用する人も介護する人にも必見の内容です。
- 2月 **施設見学ツアー（予定）** 参加費：300円
普段、見ることができないバックヤードツアー



食育講座

パスタシリーズ

6月・8月・10月
第4水曜日 10:00～

- 6月24日（水）カルボナーラ
- 8月26日（水）ボロネーゼ
- 10月21日（水）アーリオオーリオ



時 間：10:00～12:00予定
講 師：小郡市食生活改善推進会
募集人数：各講座とも20人（先着順）
受 講 料：各回 800円（材料費込）
持 参 品：エプロン・三角巾

健康講座（健康ポイント事業）

- 5月14日（木）腰の痛み
- 7月 9日（木）過活動膀胱
- 9月10日（木）高齢者の糖尿病
- 11月12日（木）肩こり

1月14日（木）インフルエンザ

健康についての様々な講演を聞き、ご自身の健康管理に役立てましょう。
ぜひこの機会にご参加ください。



時 間：10:00～12:00予定
募集人数：50人
募集対象：成人男女
受 講 料：無料

高齢者のためのスマホ教室

現在、日常生活における必需品ともいえるスマートフォンについて、基礎から学べる講座を開催します。

4回連続講座

- 4月15日（水）スマホの基礎（写真や地図）
- 4月22日（水）LINEについて
- 5月13日（水）スマホを使った詐欺など
- 5月20日（水）その他（質問など）

定員：20名
各日：13:30～15:00
講師：末次博司さん
（パソコンサークルセタ会）
受講料：400円
※お持ちのスマートフォンをご持参ください。



健康づくり講座（健康ポイント事業）

○からだメンテ・ストレッチ教室

- 6月10日（水）今の自分を知る
- 7月 8日（水）疲れやすい人の姿勢と動き方
- 8月12日（水）首・肩・腕を楽にするストレッチ
- 9月 9日（水）腰が軽くなる！
- 10月14日（水）足元から変わる
- 11月11日（水）セルフメンテ

○健康づくり運動教室

簡単なストレッチなど
5月から 第4月曜日 9:00～
5月25日、6月22日、8月24日、
9月28日、10月26日、1月25日、
2月22日

○音楽サロン

ストレス解消・脳の活性化・免疫力向上
12月から 毎週水曜日 13:00～
12月 2日、9日、16日、23日
1月 6日、13日、20日、27日
2月 3日、10日、17日、24日
3月 3日

各講座共通

時 間：10:00～12:00予定
講 師：各講座内容に関する専門の講師
募集人数：各講座とも20人（先着順）
募集対象：成人男女
受 講 料：無料
持 参 品：水分・汗拭き用のタオル
※動きやすい服装でお越しください。

小郡校区協働のまちづくり協議会 ボランティア募集

小郡校区協働のまちづくり協議会（まち協）では、まち協が行う事業・イベントでお手伝いいただけるボランティアの方を募集します。
事業及びボランティアの内容については、事務局の小郡校区コミュニティセンターにお尋ねください。
ご協力よろしく申し上げます。



休館日、移動図書館のお知らせ

【小郡校区コミュニティセンター休館日】

- 4月 19日①・29日②・30日③
- 5月 3日④⑤・4日⑥⑦・5日⑧⑨・6日⑩⑪・17日⑫・31日⑬
- 6月 21日⑭・30日⑮
- 7月 19日⑯・20日⑰⑱・31日⑲

【移動図書館しらすぎ号】隔週金曜日

10:20～10:50

- 4月 3日・17日
- 5月 1日・15日・29日
- 6月 19日



小郡市立図書館HP