

視覚障害者生活教室「イスで できる簡単健康体操講座」

1月13日(日)10～12時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。図視覚に障害のある人。図先着15人。④12月17日から点字図書館 ☎645・1210へ。

退職後の年金等の基礎知識

1月13日(日)14～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。図先着20人。④12月17日から高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

母子・父子福祉センターの講座

介護事務検定講座 1月15日～2月15日の毎週火・金曜日(全10回) 18時20分～20時20分。図20人。料教材費2700円(別に検定料が必要)。検定は2月23日(土)。
リフレッシュ講座「手芸教室」 箱入りひな人形を作ります。1月15日～2月5日の毎週火曜日(全4回) 14～16時。図10人。料700円。



共通 図ひとり親家庭の親か寡婦。託児(無料)は④を。④はがき(1人だけ)に基本事項と託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて12月25日までに母子・父子福祉センター(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎871・3224)へ。

女性の健康講座

▶いまさら聞けない認知症のABC＝1月18日(金)13時30分～15時、レディスもじ(門司区下馬寄、☎371・4649)で。図女性。図先着30人 ▶更年期サポート講座＝1月26日(土)11～12時、ムーブ(小倉北区大手町、☎288・6262)で。図おおむね40～59歳の女性。図先着20人。**共通** 託児(有料)は④を。④電話で12月18日から各施設へ。

穴生学舎の講座

①穴生学舎1日体験講座 テーマは「八幡の地名と歴史」と「ニュースポーツ(囲碁ボール)」。1月19日(土)9時30分～15時。図年長者研修大学校で研修を受講したことがない55歳以上。図先着40人。



Instagram

②Instagram入門 1月28日～2月25日のおおむね毎週月曜日(全4回) 10～12時。図55歳以上。図24人。料4000円(別にテキスト代が必要)。スマートフォンが必要。

共通 ④①は12月17日から穴生学舎 ☎645・6688へ。②は、はがき(1人だけ)に基本事項を書いて12月28日までに同施設(〒806-0058八幡西区鉄竜一丁目5-1)へ。

NPOのためのファシリテーション セミナー

いずれも1月19日(土)、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅前、コムシティ内)で。 ▶初級編＝アイデア出しや情報整理の演習。10～12時30分 ▶実践編＝話し合いの基本的な流れや企画会議の演習。13時30分～15時30分。**共通** 図NPO法人や市民活動団体で活動している人など。図先着30人。1講座だけの受講も可。④12月18日から市民活動サポートセンター ☎645・3101へ。

失語症のある人へのコミュニケーション支援セミナー

1月20日(日)10～13時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。図福祉サービスに関わる介護従事者。図先着20人。料300円。④12月17日から同館 ☎883・5550へ。

脳活レク式ハンドケア&迎春 折り紙講座

1月20日(日)13～16時、認知症支援・介護予防センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)で。図先着20人。料1500円。④12月17日から北九州市レクリエーション協会 ☎921・2801へ。

マイテク・センターの講座

Windows 10入門 1月23日～2月13日の毎週水曜日(全4回) 13時30分～16時30分。図キーボード・マウス操作ができる人。料1万5000円。

イチからわかる! Lightroom 1月24日～2月14日の毎週木曜日(全4回) 9時30分～12時30分。図キーボード・マウス操作ができる人。料1万6000円。

エクセル マクロ・VBA 1月27日～3月24日のおおむね毎週日曜日(全8回) 13時30分～16時30分。図エクセルの基本操作ができる人。料3万円。

共通 図先着各20人。④電話で12月17日からマイテク・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目、☎651・3775)へ。

ムーブの講座

①女性のための就職応援講座 就職サポートセミナーや工場見学など。1月30日(火)9時45分～16時、ムーブなどで。図求職中の女性。図15人。

②父と子の料理教室「バレンタイン」 シチューやパイなどを作ります。2月2日(土)10～13時30分。図4歳～小学4年生と男性の保護者(1組子ども2人、保護者1人まで)。図12組。料1000円(子どもは1人600円)。

共通 託児(有料)は④を。④①は1月10日までにムーブ ☎288・6262へ。②は、はがき(1組だけ)に基本事項と食品アレルギーの有無・食品名、託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて1月11日までに同施設(〒803-0814小倉北区大手町11-4)へ。**ネット**も可。

介護予防支援・介護予防ケア マネジメント研修

業務に新規参入を希望する事業所は受講が必要。2月5日(火)9時30分～16時

30分、市役所3階で。図市内の指定居宅介護支援事業所に勤務する介護支援専門員。図70人。④往復はがき(2人まで)に基本事項と事業所名を書いて1月16日までに〒803-8501保健福祉局地域福祉推進課(☎582・2060)へ。

講演会

港湾セミナー「リーダーシップ の重要性」

講師は北九州市スポーツ大使・植木通彦さん。1月21日(月)15～16時30分、KMMビル4階(小倉駅北側)で。図150人。④往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて1月10日までに北九州港振興協会(〒801-8555門司区西海岸一丁目2-7、☎321・5900)へ。図港湾空港局クルーズ・交流課 ☎321・5939。

19世紀ロシア文学とその翻訳

講師はロシア文学者・沼野恭子さん。1月25日(金)19～20時30分、コワーキングスペース秘密基地(小倉北区京町二丁目)で。図60人。料500円(飲み物付き)。④



▲沼野恭子さん

往復はがき(3人まで)に基本事項を書いて1月7日までに〒803-8501市民文化スポーツ局文化企画課(☎582・2391)へ。**ネット**も可。

穴生学舎公開講座

史学博士・廣崎篤夫さんによる講話「幕末から明治維新の福岡黒田藩 幕末激動動乱・苦悩の連続藩主 黒田長濤公」。2月2日(土)13～15時。図先着150人。④電話で12月18日から穴生学舎(八幡西区鉄竜一丁目、☎645・6688)へ。

キーネット30周年記念講演会

立命館アジア太平洋大学学長・出口治明さんによる講話「人と人を繋ぐ多文化共生社会」。2月10日(日)13時30分～15時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。図200人。④往復はがき(5人まで)に基本事項を書いて1月10日までに北九州国際交流協会(〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、☎643・5931)へ。



▲出口治明さん

市民公開講座「女性のがんのお話」

講師は小倉記念病院外科部長・佐伯俊宏さんほか。2月16日(土)10～12時、小倉記念病院(小倉駅北側)で。図500人。④往復はがき(2人まで)に基本事項と聴覚障害者は④必要の有無を書いて2月6日までに平成紫川会(〒802-0001小倉北区浅野三丁目2-1、☎511・2058)へ。図保健福祉局地域医療課 ☎582・2678。

施設の催し

子育てふれあい交流プラザ

☎522・4150

〒802-0001小倉北区浅野三丁目8-1、AIMビル3階 図10～18時 図第1・3火曜日、12月31日～1月2日



①親子3B体操 ボールなどの用具を使い、音楽に合わせて体操します。いずれも1月7日(月)。▶Aコース＝11～11時30分。図2歳以下(よちよち歩き)と保護者 ▶Bコース＝13～13時30分。図1歳以下(ハイハイ)と保護者。①の**共通** 図先着各コース15組。

②幼児食教室 講話やベビーフードの調理実演と試食。1月11日(金)13～14時。図1・2歳児と保護者。図先着10組。

③ベビーマッサージ教室 1月17日(木)13時30分～14時30分。図12カ月までの乳児と保護者。図先着20組。

④「もったいないバザール」の出品物を募集 使わなくなった育児用品や子ども服などを募集します。受け付けは2月11日まで。詳細は④を。

共通 ④①②③は必要。電話で12月17日から同施設へ。

平尾台自然の郷

☎452・2715

〒803-0180小倉南区平尾台一丁目1-1 図10～16時 図火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)、12月29日～1月3日

①陶芸「たたら体験」 カップや皿など。12月19日～2月27日のおおむね毎週水曜日10～12時と13～15時。図先着各日各回20人。料2200円。

②初日の出会 園内から初日の出を見ます。1月1日(祝)6～8時。雨天中止。駐車場の無料開放あり。

共通 ④①は必要。電話で12月17日から同施設へ。

山田緑地

☎582・4870

〒803-0865小倉北区山田町 図9～17時 図火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)、12月29日～1月3日

「こころ豊かに」太極拳教室 1月10日～3月28日のおおむね毎週木曜日(全9回) 13～14時30分。図18歳以上。図先着10人。料各回500円。ヨガマットなどが必要。

科学の目シリーズ「ツバキ」 「ツバキ油」を採り出す実験。1月13日(日)13時30分～16時。図小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)。図先着30人。

共通 料駐車場は有料。④電話で12月17日から同施設へ。