

波多江だより

平成30年度 第5号
平成30年9月1日 発行
糸島市立波多江公民館
☎092-322-1614

第35回波多江校区ふれあい文化祭

開催日 **11月4日(日)**

スローガン

会場 波多江公民館
開会 9:30 閉会 15:30 予定
(プログラム内容により、時間が変更になる場合があります)

は たらつ た のしい え がお いっぱいの **文化祭**

参加者大募集!!!

- ◆ **参加申込み期間** 9月1日(土) ~ 18日(火)まで。
申し込みは締切日厳守をお願いします。※ 3日・10日・17日の 休館日(月)を除く
- ◆ **申込み方法 (各部門共通)** 波多江公民館へ直接お申込みください。
申込み用紙は波多江公民館にあります。(事務室にお声掛けください)
- ◆ **募集部門**

ステージ出演

ダンス各種 太鼓 カラオケ
詩吟 舞踊 大正琴 コーラス
楽器演奏 太極拳 など

出演時間は、入退場時間をふくめ
15分以内をお願いします。

作品展示・体験

水彩画 油絵 水墨画 書道
手芸 木工 絵手紙 写真
生花 切り絵 囲碁 など

参考：パネル120cm×180cm
机 45cm×180cm

食・物品バザー

焼き鳥 フライドポテト 豚汁
焼きそば 駄菓子 かしわ飯
おでん たこ焼き など

保健所への申請の都合上、食品管理・
調理手順等の確認をします。

主催：波多江校区コミュニティ推進協議会 問合せ：波多江公民館 ☎322-1614

子ども球技大会

開催日のお知らせ

9月9日(日)8:00開会
(選手がそろい次第開始します。)
波多江小学校運動場/体育館

たくさんの方の
応援よろしく
お願いします★



チェック

9月の行事予定

1日	土	秋の天体観測 (波多江公民館)
7日	金	あいさつ運動(前原東中学校東門)
9日	日	子ども球技大会(小学校運動場/体育館)
14日	金	健康づくり講座 (唐津方面)
19日	水	ヨガ講座 (波多江公民館)
22日	土	写真講座
25日	火	市同協波多江支部フィールドワーク (朝倉方面)
25日	火	フレイル予防講座(波多江公民館)

夏休み夜間巡回パトロールの

ご協力ありがとうございました。

今後とも校区民の皆様のご協力をお願いいたします。
青少年育成波多江校区民会議

9月高齢者教室

健康寿命を延ばす！フレイル予防講座

参加者募集！

フレイルとは、加齢とともに身体や認知機能が低下して虚弱となった状態のことです。転倒や、病気にかかりやすくなるなど、医療や介護が必要となるリスクが高まります。フレイルに早く気づき、正しい治療や予防をすることは健康寿命を延ばす秘訣となります。

今一度ご自身の体、心の状態を見直してみませんか？

【日 時】 9月25日(火) 10:00~11:30 終了予定

【場 所】 波多江公民館

【内 容】 第1部 講演会(講師・岸本先生、中村先生)
第2部 ふれあいラボの展示機器体験

【参加費】 無料

【対 象】 65歳以上の男女

【定 員】 30名(定員になり次第締切)

【申込み】 波多江公民館まで

※講演後バランスチェック等の軽運動をしますので
動きやすい服装でお越しください。

講師紹介

・「フレイル予防の運動」に関する講話



九州大学
基幹教育院
人文社会科学部門

准教授
岸本 裕歩 先生

・「フレイル予防の食事」に関する講話



九州大学
キャンパスライフ・
健康支援センター

中村 彩希 先生

公民館料理講座 ★参加者募集★

秋のデザートづくり！



【日 時】 10月3日(水) 10:00~13:00 頃

【場 所】 波多江公民館

【講 師】 江口 真理子さん

【参加費】 1,000円(当日徴収します)

【持参品】 エプロン・三角巾・参加費・保存容器

【内 容】 先生が美味しいデザートメニューを考え中！
お楽しみに…

【定 員】 16名(定員になり次第締切)

【申込み】 9月20日(木)17時までに波多江公民館へ

公民館セルフケア講座 ★参加者募集★

夏バテ解消ヨガ講座！

初心者でも安心です。参加費無料

ヨガで夏の疲れを癒しませんか！？

どちらか1日だけの参加でも構いませんよ！

ヨガマットがない方はこちらで用意します。

【日 時】 1回目 9月19日(水) 10:00~

2回目 10月2日(火) 10:00~

【場 所】 波多江公民館

【講 師】 高杉 龍元さん(地域活動指導員)

【定 員】 両日とも12名(定員になり次第締切)

【申込み】 9月16日(日)17時までに波多江公民館へ

サークル紹介

サークル名 **波多江パソコンサークル**

活動日：第1・2・3週 木曜日

時 間：10:00~11:30

月会費：3,000円(入会金0円)

(初心者も歓迎します。)

エクセルとワードの学習と併せて、年賀状の作成やインターネット、デジカメの利用なども学習の中に組み入れてます。パソコンに慣れ親しむことを目的としています。

サークル名 **伊都囲碁クラブ**

活動日：第1・2週 水曜日

時 間：9:00~12:00

年会費：2,000円(入会金0円)

囲碁を通して、想像力・集中力・礼儀作法を高めながら囲碁対局を楽しんでいます。

皆様の加入を歓迎します。

