



第357号
令和4年11月1日
担当 原口 泰雄
Tel&Fax 73-3858

ホーム
ページへ

<http://ajisaka-k-komikana.com>

主催講座開催報告

味坂とことん倶楽部

10/18(火)、健母の会の皆さんから、免疫力を上げる食材を使った料理を教えてくださいました。見えない敵や体調の変化に負けない身体を作るには、健康的な免疫力を整える食事が大切だとわかりました。食事だけではなく、十分な睡眠と適度な運動を組み合わせ、今年の冬を元気に過ごしたいと思えます。



参加者募集 ①

■ 第3回 健康教室 ■

- 日時 11月22日(木) 10:00~11:30
- 場所 ポピーの里あじさか館
- 内容 「フレイル予防の食事」
- 講師 新古賀リハビリ病院みらい 管理栄養士
- 必要な方は、タオル・飲み物をお持ちください。
- 参加ご希望の方は、ポピーの里あじさか館まで電話でお申し込みください。

※動きやすい服装、マスク着用でご参加ください。

※高齢者健康づくりポイント事業対象となりますのでポイントカードをご持参ください。お持ちでない方は当日発行いたします。

「健康教室今後の予定」

- ・第4回
令和5年1月26日(木)
内容：健康寿命を延ばそう
講師：嶋田病院 理学療法士
 - ・第5回(追加)
令和5年2月20日(月)
内容：フレイルと健康
講師：新古賀リハビリ病院
みらい 理学療法士
 - ・第6回
令和5年3月23日(木)
内容：骨盤低体操
講師：福岡志恩病院 理学療法士
- ※時間は各回10時~11時30分

休館日のお知らせ

11月3日(木)・20日(日)・23日(水)・30日(水)
12月18日(日)・28日(水)・29日(木)・30日(金)
31日(土)

参加者募集 ②

♥ 子どもお菓子作り教室 「サツマイモdeおやつ作り」 ♥

- ♥ 日時 12月17日(土) 13:00~15:00
- ♥ 材料費 300円
- ♥ 場所 ポピーの里あじさか館
- ♥ 定員 16名(小学生・先着順)
- ♥ 持ってくるもの エプロン・三角巾・マスク・タオル・水筒(飲み物)

参加受け付け期間：11/7~12/9
ポピーの里あじさか館まで、窓口・電話・Fax・メールでお申し込みください。先着順で定員になり次第締め切ります。ちくご子どもキャンパスの事業にもなりますので、市外からの参加もあります。

協働のまちづくり協議会 予定事業

・・・イルミネーション点灯・・・

毎年恒例のイルミネーションが11/26から年末まで、味坂小学校フェンスに点灯(予定)します。青少年育成部会で年々バージョンアップさせていますのでお楽しみに。



ふらばーるボールバレー大会開催

3年ぶりに自治公民館対抗のふらばーるボールバレー大会を開きます。・日時：11/13 8:30~・場所：味坂小学校体育館。



移動図書館「しらさぎ号」巡回

10/26(水)、あじさか号(移動販売)と一緒に移動図書館が巡回します。
●場所時間：①11:20~12:00 ポピーの里あじさか館 ②12:30~13:00 京手 ③13:30~14:00 赤川農業倉庫 ※利用券をご持参ください、初めての方はその場で作れます。

＝買物支援運営委員会からのお知らせ＝

注文(西鉄ストア販売商品)も受け付けていますのでポピーの里あじさか館までお問合せください。

- 【移動販売】
- Aコース→毎月 第1・3水曜日運行 ■Bコース→毎月 第2・4水曜日運行

【直売所】
毎週水曜 10:00~12:30の開催としてますが、品物は金曜日まで置いてありますのでご利用ください。

【ご注意】
ポピーの里あじさか館の休館日は移動販売の運行及び直売所はお休みとなります。又、天候が悪い時、移動販売は運行しない場合がありますのでお問合せください。