



第372号
 令和7年2月1日
 担当 安藤 紀子
 Tel&Fax 73-3858

2月・3月休館日
 2/11・2/16
 2/23・2/24・2/28
 3/16・3/20・3/31

ホームページはこちら

http://ajisaka-k-komi.nkanogori.net
 http://ajisaka-k-kominkan.nkanogori.net

主催講座参加者募集

カフェあじさか広場

☆2月20日(木) 13時～16時

テーマ:「フレイル予防と体力測定」
 身体機能、精神・心理の状態を整え、社会との繋がりの低下を予防して、いつまでも元気に過ごしましょう
 お茶代: 50円

☆3月27日(木) 13時～16時

テーマ:「みんなで楽しく!」
 みんなで歌ったり、ゲームをして楽しみましょう
 おしゃべりの時間も大切に…
 お茶代: 50円

※お申込みは不要です。開催日にはどなたでも参加できます

講座の申し込みは
 こちらからできます

男dayセミナー

☆2月27日(木) 13時半～15時

内容:「メンズヨガ体験!」
 ヨガはとてもリラックスできて、身体を整えることができる体操です。男性も体験してみませんか?
 参加: 無料 申込締切: 2/20(木)
 講師: 仲田 幸子さん

とことん倶楽部

☆2月18日(火) 10時～11時半

内容:「腸内健康～ウン知育講座」
 腸内環境を整えることで、身体の調子よくなります。学んで実践しましょう…
 参加: 無料 申込締切: 2/12(水)
 講師: 福岡中央ヤクルト
 ※3月バス視察の詳細についてもお知らせします

巻き×2 講座

☆2月8日(土) 10時～12時

内容:「バレンタイン巻き×2!」
 バレンタインに手作りのお菓子をつくりませんか?
 材料費: 1,500円前後実費
 講師: 古賀 祥子さん
 定員: 10人(定員になり次第締切)

已年にちなんだ、ぐるぐる巻き巻きの料理講座です

☆3月8日(土) 10時～12時

内容:「春の行楽巻き×2!」
 暖かくなると出かけたくありませんか…ぐるぐる巻き巻きのサンドイッチをつくりませんか?
 材料費: 1,500円前後実費
 講師: コミセン職員
 定員: 10人(定員になり次第締切)

春を感じる～低山登山

☆3月30日(日) 9時～15時

内容:「朝倉市大平山登山」8時50分集合
 参加: 無料(市のマイクロバスにて丸山公園まで行きます)
 お持ちいただくもの: リュック・弁当・飲み物・帽子・手袋・敷物
 運動服・履きなれた靴・ストック(お持ちの方)
 定員: 20人(定員になり次第締切)

近くの低山を登る講座です。日頃からウォーキングなどを行い、健康に自信のある方は、いっしょに歩き、登りませんか?

講座の報告

参加者のみなさんがたくさんの方にチャレンジし、楽しく学んでいます!

12/7 男Dayセミナー

新年用の箸袋とお年玉袋を作成しました。はじめての体験でしたが、出来上がると大変喜んで、「自分と奥様用」と嬉しそうに話されていました。

1/16 カフェあじさか広場

12月のカフェには味坂小学校の4年生がゲームを考えて、参加者の皆さんと楽しい時間を過ごし、笑顔あふれる時間になりました。
 1月は「美味しく食べて健康長寿」をテーマにバランスよく食べることで健康との繋がりを学び、おやつにもひと工夫することで、栄養価が高くなることを学びました。

12/17 とことん倶楽部

お正月用の水引を練習しました。紐を通す場所が難しかったです。

12/19 おせち料理講座

簡単ローストビーフなど新メニューのおせち作りにチャレンジしました。

1/9 男の料理

今年初めの男の料理は「鴨鍋」でした。焼ネギをたっぷり入れて…

まち協事業報告・案内

青少年育成部会 もちつき大会・大声大会

もちつき大会を開催しました。家庭でもちつきを経験しなくなり、セイロ、臼杵、きね等、初めて見るものもあり子どもたちは大はしゃぎ、防犯教室と大声大会も同時開催。元気な声を発していました。

2/9 地域交流部会 ふらばーるバレーボール大会

味坂小学校体育館9時より、自治公民館対抗で「ふらばーるバレーボール大会」を開催します。皆様の参加をお待ちしています。
 変形ボールをワンバウンドでレシーブします。

買物支援事業(あじっこ市場・移動販売開催日程)

おかげさまで移動販売も今月で5周年を迎えました。今後も皆様の利用をお待ちしております。

	あじっこ市場	移動販売
2月5日・19日(水)	9時半販売開始	11時半 コミセン販売⇒12時 Aコース
2月12日・26日(水)	9時半販売開始	11時半 コミセン販売⇒12時 Bコース
3月5日・19日(水)	9時半販売開始	11時半 コミセン販売⇒12時 Aコース
3月12日・26日(水)	9時半販売開始	11時半 コミセン販売⇒12時 Bコース