

## ストレッチ&エクササイズ

太極柔力球で 体を整える 体幹を鍛える

自分の骨の位置を正確に知ろう!

ウォーキング・ストレッチ・エクササイズを 音楽に乗せ、用具を使って楽しく行います。

カラダの不調を改善して背中ビジンになろう!

※太極柔力球(通称:ロウリーボール)とは  
 太極拳の論理を球技に融和させたニュースポーツで、円運動を使ってゆったりと全身で行うのが特徴です。遠心力を利用しながら、シリコン製のラケットで砂の入ったボールをしなやかに操ります。身体に程よい負荷を与え、からだも脳もリフレッシュできます。

世代を超えて 気軽に楽しく 取り組める 新感覚のスポーツです。

日時 5月28日6月11日・25日(木) 19:00~20:30  
 場所 箱崎公民館 講堂  
 講師 太極柔力球インストラクター 緒方 初美氏  
 定員 20名(5/2 13:30~先着順受付〆切)  
 費用 道具レンタル代500円(3回分)  
 持ち物 飲み物・タオル・上履き

## 児童館 あいくるがやってくる 5月

育児支援事業

5月20日(水) 10:30~11:30  
 箱崎公民館 講堂

- 親子のふれあい
- 育ちに大切なあそび
- 子育てが楽しくなる
- 出会いを大切に
- みんなが楽しく主役になれる

お申込は公民館まで※受付は5/1 13:30~ 親子で先着12組

日	曜	予定
1	金	
2	土	
3	日	臨時休館日
4	月	臨時休館日
5	火	臨時休館日
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	松寿大学
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	あいくる
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	ビジン塾
29	金	カフェ
30	土	
31	日	臨時休館日

## 高齢者支援事業 会員様限定 講座予定表

# 松寿大学

令和8年度開講式・記念講演会

### 九大キャンパス跡地 事業計画の概要について

◎日時◎5月11日(月)10:00~12:00  
 ◎場所◎箱崎公民館 講堂  
 ◎講師◎箱崎校区自治会連合会・自治協議会 会長 箱嶋 次雄 氏

回	月日	曜日	時間	テーマ	講師
1	5月11日	月	10:00~12:00	開講式 九大キャンパス跡地の事業計画の概要について	箱崎校区自治会連合会 自治協議会 会長 箱嶋 次雄
2	6月8日	月	10:00~12:00	子どもでも解る科学 一光る色と光らない色	福岡大学 名誉教授 山口 政俊
3	7月13日	月	10:00~12:00	生き生き健康講座① 夏ばてしない身体作り 栄養について	東区保健福祉センター 保健師・管理栄養士
4	8月10日	月	10:00~12:00	松寿大学&明寿会 映画鑑賞(映画未定)	
5	9月14日	月	10:00~12:00	交通安全と 防災について 楽しく学びましょう	交通安全協会 交通安全推進委員会 東消防団箱崎分団
6	10月13日	火	9:00~16:00	バスハイク	
7	11月9日	月	10:00~12:00	生き生き健康講座② お口の健康 オーラルフレイル他	東区保健福祉センター 保健師 歯科衛生士 中倉まき子
8	12月14日	月	10:00~12:00	お楽しみ新年会	未定
9	1月12日	火	10:00~12:00	新春政治放談	元NHK政治部記者 矢ヶ部 正文
10	2月8日	月	10:00~12:00	未定	
11	3月8日	月	10:00~12:00	人権講座 豊かな今を過ごすために お金の観点から	財務省 福岡支局 徳永 敬子

◎内容◎  
 今年1月に配布した自治協だよりに掲載しておりました、九州大学キャンパス跡地の事業計画について分かりやすく説明します。

## 簡単料理教室

お父さんのための

★手作りラー油  
 ★ラー油を使ったおつまみ3品  
 ★油淋鶏

## プロの料理人が教えるカンタン料理

6月17日(水)15:00~18:00

場所 箱崎公民館 学習室  
 講師 静香 店長 西川 翔人 氏

定員 12名(5/20 13:30~受付先着順〆切)  
 材料費 800円  
 持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・筆記用具・好きな飲み物・100ml入るビン

管崎宮参道に有るお食事処『静香』の西川店長が家に有る材料で簡単にできる本格的な料理を教えてください。しかも、作り方はとっても簡単!インスタントラーメンくらいしか作った事が無い、という方も是非ご参加ください。

### 臨時休館日

5月3日(日)~5日(火) 利用申込がなかったため臨時休館します。  
 5月31日(日) 利用申込がないときは臨時休館します。  
 この日に利用を希望される場合は、5月17日(日)正午までにご連絡をお願いします。