



ひがし



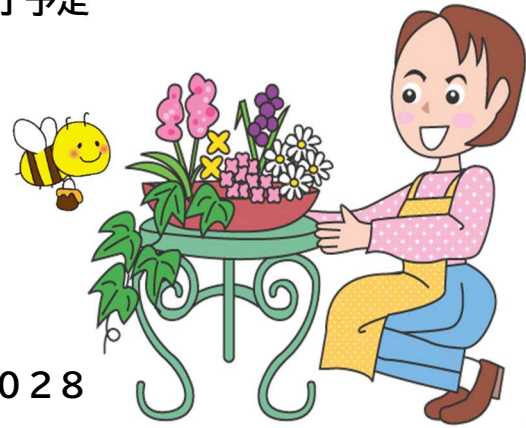
飯塚東交流センターだより No. 74
 令和6年5月1日 発行
 飯塚東交流センター
 住所 飯塚市下三緒 57-86
 電話 (fax) 0948-23-6028
 【休館日：5日 19日】

.....交流センターだよりは「飯塚市ホームページ」からも閲覧・印刷できます。.....

飯塚東交流センター講座のご案内

センター講座 ☆五月の「寄せ植え」☆

- ☆日時 5月13日(月) 10時～12時終了予定
- ☆場所 飯塚東交流センター 第1研修室
- ☆講師 佐藤 久美子さん
- ☆材料費 2,500円
- ☆定員 15名
- ☆募集開始 4月15日(月)～
材料費を添えて申し込みください。
- ☆問合せ 飯塚東交流センター ☎：23-6028
【定員になり次第締め切ります。】



飯塚東交流センター講座のようす

センター講座 押し絵教室「兜」



4月25日(木)、押し絵の「兜」を作りました。
 細かい作業なので、集中しすぎて疲れが来ないように、先生が音楽をかけてくれながら、楽しい講座をしました。
 「手の動きが鈍い」と言いながらも、器用に時間より早くできあがりしました。最後にご自分のお名前や、お孫さんのお名前を入れていただき、とても立派に仕上がりました。



今回も、ご参加していただいた皆さん、ありがとうございました!

～高齢者筋力アップ教室のお知らせ～

転倒骨折予防や筋力の維持・向上のために、椅子に座ってストレッチ運動や有酸素運動、筋力トレーニングを行う運動教室です。
 対象者：飯塚市に住民登録がある65歳以上の人(送迎はありません)
 日時：令和6年5月10日～7月26日(全12回)
 ※毎週金曜日 14:00～15:30 栗
 場所：飯塚東交流センター(大研修室)
 定員：25～30人程度(定員になり次第終了)
 参加費：無料
 問い合わせ先：飯塚市役所 高齢者支援課 ☎0948-22-5500(内線1141)



センター講座 ☆五月の料理教室☆

- ☆日時 5月23日(木) 10時～12時終了予定
- ☆場所 飯塚東交流センター 調理室
- ☆講師 高尾 純子さん
- ☆材料費 700円
- ☆定員 12名
- ☆募集開始 5月1日(水)～
- ☆問合せ 飯塚東交流センター ☎：23-6028
【定員になり次第締め切ります。】

MENU

- ① 汁なし冷製納豆アボカドそば
- ② 鶏肉とさつまいものさっぱり梅ソース炒め
- ③ 水菜とかにかまのマカロニサラダ
- ④ バナナ香るシフォンケーキ

飯塚市少年の船参加者募集 ～スタッフも同時募集～

飯塚市の子どもたちが一堂に集い、団体生活で班行動、レクリエーション活動等で礼儀やマナーを学び、社会性を培い、社会生活に反映できるような力を身につけてもらうことを目的として実施しております。少年の船スタッフさんも同時募集中です!

- 日時 子ども団員 8月2日(金)～5日(月)
シニア団員 8月2日(金)～5日(月)
 - 場所 沖縄本島 ※今年度も往復で飛行機を利用します。(今回は、船には乗りません。)
 - 募集人員 ①子ども団員(市内学校在校生)
小学4年生～6年生 40名
中学1年生 若干名
②ジュニアリーダー
中学2年生～高校生 若干名
③シニア団員
概ね50歳以上75歳未満 若干名
④指導員 若干名
※定員に達し次第締め切りとさせていただきます。
 - 参加費 小学生団員 63,000円
中学生以上 65,000円 ※別途、事前事後研修の費用負担が有ります。
 - 募集期間 5月1日(水)～5月24日(金)
 - 申込先 飯塚市飯塚14番67号 イイツカコミュニティセンター内
生涯学習課(☎22-3274)
- ※募集開始日より、市内各地区交流センターにて申込用紙の配布・受付を行います。



スマホ講座「災害時のスマホ活用講座」

- と き 令和6年6月4日(火) 10時~11時30分
- ところ 飯塚市役所 穂波庁舎(飯塚市忠隈523番地) 3階 生涯学習ひろば
- 駐車場 穂波交流センター(飯塚市秋松 408)
- 内 容 私たちの生命(いのち)や財産、社会活動に大きな被害が及ぶ災害に備える
スマホの活用方法を考える
- 対 象 飯塚市民 20名(先着順)
- 参加費 無
- 持ち物 スマートフォン
- 申込期間 5月20日(月)9時~5月31日(金)17時
- 申込方法 飯塚市公式LINE「予約機能」よりご予約ください。
- 問合せ 生涯学習ひろば(電話 22-0380 内線 2301)



スマホ基本講座①「LINE」

- と き 令和6年6月11日(火) 10時~11時30分
 - ところ 飯塚市役所 穂波庁舎(飯塚市忠隈523番地) 3階 生涯学習ひろば
 - 駐車場 穂波交流センター(飯塚市秋松 408)
 - 内 容 今や身近なコミュニケーションツールとして、多くの人々が使っているLINEの活用の方法を紹介する
 - 対 象 飯塚市民 20名(先着順)
 - 参加費 無
 - 持ち物 スマートフォン
 - 申込期間 5月20日(月)9時開始
- (先着順ですので予約者が20名に達し次第受付終了) ★キャンセル待ち受付はありません。
- 申込方法 電話でご予約ください。
 - 問合せ・申し込み 生涯学習ひろば(電話 22-0380 内線 2301) 担当:梶山



飯塚市スポーツ推進委員協議会よりお知らせ

ニュースポーツを一緒に楽しみましょう!

★ファミリーバドミントン・その他

- 参加無料
- 【飯塚市総合体育館】日 時 令和6年5月13日(月) 19時30分~
- 【穂波体育館】日 時 令和6年5月27日(月) 19時30分~
- 【筑穂体育館】日 時 令和6年5月7日(火)、6月4日(火) 19時30分~

★グランドゴルフ

- 参加費 100円
- 【穂波グランド】日 時 令和6年5月14日(火) 19時~

参加事項

- ①誰でも参加できます。事前申し込みは不要です。
- ②実施時間の変更・中止等になる場合はホームページでお知らせいたします。
- ③発熱等の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ④競技中のケガについては、参加者様ご自身の保険で対応をお願いします。
- ◎問合せ先 飯塚市役所 スポーツ振興課 電話:0948-22-0380(内線:2422)



5月 サークル 予定表

曜	サークル	開催 期 日			
月	フラダンス	13		27	
火	みそみそクラブ	14			
	Ocarina ポプリ	6	14		
水	真美健康体操	8	15		29
	ヨーガ	8	15	22	29
	洋 裁	1	8	15	22
木	真美健康体操 B	9	16	23	
	パソコン・木	2	9	16	
金	書 道	10		24	
	パソコン・金		17	24	
	太 極 拳	10	17	24	31

5月 行事 予定表

日 曜	行 事 ・ 会 議 等	
1 水	社協定例会民児協役員会	
2 木	ネットワーク委員会 民児協定例会	
5 日	休館日(第一日曜日)	
7 火	食進会 青少健定例会 地区連(中止)	
9 木	ふれあい弁当	
10 金	東老連 筋力アップ教室(高齢者支援課)	
11 土	ひがしっこクラブ(習字)	
13 月	センター講座「寄せ植え」 自治会長会	
14 火	熟年者マナビ塾 	
15 水	社協定例会	
16 木	体振総会	
17 金	筋力アップ教室(高齢者支援課) 	
18 土	ひがしっこクラブ(習字)	
19 日	休館日(第三日曜日)	
23 木	センター講座「料理教室」 	
24 金	筋力アップ教室(高齢者支援課)	
25 土	まち協総会	
27 木	助産師 唯-yui- 「心とからだのおしゃべり広場」 	
31 火	筋力アップ教室(高齢者支援課)	

~ご利用の注意~

※貸館利用後の机・イスについては、使用前の状態に戻していただき、ますようお願いいたします。

【背骨コンディショニング教室】

背骨コンディショニングとは、上半身と下半身をつなぐ唯一の骨である仙骨の歪みを整え、全身の不調を改善する運動プログラムです。

膝の痛みや首の痛みなど体の違和感がある方にお勧めの体操です。
一緒に体調を整えましょう!

- 日 時: 5月27日(月) 10時~11時半
- 場 所: 菰田交流センター 大研修室
- 講 師: 山口 真吾さん
- 参 加 費: 無料
- 定 員: 25名

持 参 品: 長めのタオル、飲みもの、ヨガマット(持っている人)
託児・手話通訳: あります(要予約・託児:6ヶ月から就学前まで・要予約)

申込期間: 5月1日(水)~17日(金)

申込方法: ①下記の二次元コードから申請フォームへアクセス
②交流センター窓口か電話

※申込方法①は24時間受付、②は平日9:00~17:00、土曜日9:00~12:00

その他: 動きやすい服装で来てください。

お問合せ・お申込先 菰田交流センター

TEL/FAX 0948-23-6819 住所 飯塚市菰田東1丁目7-45

