

「サロンをやってみたい」  
方を募集しています

北九州市いきがい活動ステーションは  
シニアの皆様のいきがい活動を支援す  
る施設です。  
お気軽にお問い合わせください。

いきがい活動ステーションの情報は  
インターネットのホームページ  
（「いきがい活動ステーション」で  
検索）で確認してください。  
講座への参加申し込みは、  
☎093-645-1333 へ

## 【9月の予定】

### おしゃべりサロン【本ステーションムーブ】

日にち	時間	内容	備考
11・25(水)	13:30~15:00	AIチャットとおしゃべり（2回）	参加費 500円（1回）全4回
13(金)	14:00~15:30	効果10倍！動物園の楽しみ方	参加費 500円（資料代込み）
28(土)	13:00~15:00	いきいきわくわく終活サロン	参加費 500円
5・12・19・26(木)	14:00~15:00	スマホで楽しむサロン	参加費 無料 定員5名(新規優先)
11・25(水)	14:00~15:00	英語でおしゃべりサロン	参加費 無料
14・21・28(土)	11:00~12:00	健康サロン（簡単体操・セルフメンテ）	参加費 500円（1回）

### おしゃべりサロン【穴生サテライト】

日にち	時間	内容	備考
4(水)	13:00~15:00	リフレッシュアート「ツルとこすって描くバナナ」	参加費 1,500円（材料費込）
3・17(火)	11:00~12:00	スマホで楽しむサロン	参加費 無料 連続2回(新規優先)
10(火)	11:00~12:00	クラフト「ハロウィンを飾りましょう」	参加費 800円(材料費込)10名
24(火)	10:30~11:30	ときめきシナプソロジー	参加費 300円
24(火)	13:30~15:00	養生体操（太極拳の準備体操）	参加費 800円
25(水)	10:00~13:00	薬膳料理教室	参加費 1,500円

### いきいきわくわく金曜サロン【穴生サテライト】

6(金)	10:00~11:30	和食で終活	参加費 500円
6(金)	13:00~14:30	ら・し・さノートde終活	参加費 500円
13(金)	10:00~11:30	いきステDeath Cafe	参加費 500円
13(金)	13:00~15:00	スマホde終活	参加費 500円
20(金)	10:00~11:30	マイクロツアーリズム（ミニ旅）de終活	参加費 500円
20(金)	13:00~15:00	歌って健康！うたごえ喫茶	参加費 500円
27(金)	10:00~11:30	いきステde認知症予防	参加費 500円
27(金)	13:00~15:00	いきいきわくわく終活サロン	参加費 500円

### その他

17(火)	13:00~15:00	いきステフェスタ(大サロン会)	穴生学舎3階大会議室 無料
24(火)	12:30~14:30	若松出張スマホ相談・簡単体操	若松二島西公園「縁側カフェ」

## いきステのLINE ともだち になりませんか？



いきがい 北九州市  
活動ステーション

いきステは新しい講座情報や出張相談会などの情報を  
LINEでお知らせします。スマホでLINEを活用中の方は、  
右のQRコードから「いきステ」のLINE画面に入り、「追  
加」（+印）をタップして登録してください。

