

スマホで楽しむサロン

「いきステ」でおしゃべりしながら
スマホのテクニックを手に入れよう

「スマホが便利なのは分かるけど、扱い方が分からない」「教えてもらってもすぐ忘れる」……そんな人のための気楽なサロンを始めます。



題して「スマホで楽しむサロン」。毎週金曜日の午後2時～3時半、小倉北区魚町の「いきがい活動ステーション」で開催します。スマホに関するおしゃべりをしながら自然とスマホの操作に慣れましょう。毎月連続4週参加が原則です。定員は先着5人。参加費無料。

ご希望の方は「いきステ」に電話（093-967-3420）で申し込んでください。

サテライトでのイベント第一弾となったこの講座には約20人が参加。「どうしたら怒りをコントロールできるか」というテーマの講演で、怒りの根源は怒りの対象である相手の言葉や行為ではなく、怒っている本人の心の中にあるという講師の話に興味深げ



▲アンガーマネジメントの講座風景

穴生サテライトで講座もスタート

4月から穴生学舎（八幡西区鉄竜1丁目）にサテライト（支所）を開設した「いきがい活動ステーション」（略称：いきステ）は、4月25日に「アンガーマネジメント講座」を開催しました。

に聞き入っていました。いきステ穴生サテライトでは、5月23日の健康講座（野菜スープ）をはじめ、今後いろいろな講座を開催する予定です。

受講期間は6月から翌年3月まで、原則として平日の週1回（18時半～20時）の研究講座が中心。受講料は年間5万円です。
詳しくは生涯現役夢追塾の事務局（電話093・662・3100）またはホームページ（<https://www.yumeoi.org>）へご連絡ください。

北九州市の生涯現役夢追塾は第17期生を募集中です。募集対象は市内在住または市内勤務の50歳以上で、これから北九州市の地域と社会の課題解決にかかわりたいという夢と志を持つ人です。同年代の仲間づくりをしながら生きがいづくりもできる塾です。



▲16期生たちの課題発表会

生涯現役夢追塾 第17期生を募集中 生きがいづくりに

出張相談会 毎月第1～第4火曜日は当面下記4会場で出張相談会を開催します			
定例日	時間	場所	住所
第1火曜日	13:00～15:00	門司高田「年長者いこいの家」	門司区大里原町11-20 高田公園内
第2火曜日	11:00～14:00	ココクル平野	八幡東区平野1丁目3-2
第3火曜日	12:30～14:30	若松二島西公園「年長者いこいの家」	若松区鴨生田2丁目9
第4火曜日	11:00～14:00	イオンモール八幡東店1階ひろば	八幡東区東田3丁目2-102

5、6月の講座・イベント 市内各地の施設や穴生サテライトでおしゃべりサロンやイベントを開催します			
月日	曜	時間	内容
5月23日	月	11:00～12:30	穴生学舎2階研修室 健康になる「最強の野菜スープ」講座
5月28日	土	11:00～12:00	新門司老人福祉センター 浮き指改善講座（足のお悩み改善）
6月4日	土	11:00～13:00	東田地区（share 東田まつり会場）いきステウオーキング
6月8日	水	14:00～15:30	いきがい活動ステーション（魚町）アンガーマネジメント講座
6月14日	火	11:00～12:00	ココクル平野 健康づくり講座「フレイルを予防しよう」

いきステのLINEともだちになりませんか？



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。

