

「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

【10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
18 (金)	14:00~15:30	身近なヒヤリ・ハッと解消！	参加費500円（資料代込み）
19 (土)	13:00~15:00	いきいきわくわく終活サロン	参加費500円
3・10・17・24 (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）
9・23 (水)	14:00~15:00	英語でおしゃべりサロン	参加費無料
毎週木・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4回分まで） ※5回～無料 詳細は別紙にて
おしゃべりサロン【穴生サテライト】			
3(水)	13:00~15:00	リフレッシュアート「巨樹を描く」	参加費1,500円（材料費込）
1・15(火)	11:00~12:00	スマホで楽しむサロン	無料 連続2回（新規優先）
15 (火)	13:00~15:00	コミュニティカフェ「いきいきフォト撮影会」	参加費500円 満席
22 (火)	10:30~11:30	ときめきシナプソロジー	参加費300円
22 (火)	13:00~15:00	健康マージャン（初心者対象）	無料 満席
22 (火)	13:30~15:00	養生体操（太極拳の準備体操）	参加費800円
23 (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】			
毎週 (金)	10:00~11:30 または、 13:00~14:30 *時間はご確認ください。	和食で終活、ら・し・さノートde終活、 いきステDeath Café、スマホde終活、 マイクロツアーリズム（ミニ旅）de終活、 歌って健康！うたごえ喫茶、 いきステde認知症予防、 いきいきわくわく終活サロン	参加費 500円
その他			
15 (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」
19 (土)	9:30~13:00	若松健康イベント（ミカン狩り）	若松二島西公園集合

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。

