

市民活動応援メルマガ『えぬぴおーれ』

《イベント・講座情報》 2023. 11. 1 357号

食欲の秋、イベントの秋、読書の秋、そして、市民活動の秋！
イベント盛り沢山の11月！皆様は、どこに参加されますか？

- ・イベントは、状況により中止になる場合があります。
- ・イベントへの問合せ・予約は、各主催者にご連絡ください。

+++++

もくじ

+++++

◆ 11月のイベント・講座情報

- ①第22回ポレポレ祭り（11/5）
- ②病気になっても慌てない信頼できる情報の集め方（11/11）
- ③くるめ円卓会議 絆補助金報告会・交流会（11/14）
- ④知っておきたいスマホやゲームと脳の関係（11/18）
- ⑤日本型薬膳ってなんだろう？（11/19）
- ⑥被災地岩手の女性たちが、10年で広げた産後ケアのキセキ（11/19）
- ⑦あなたのまちにも認知症予防カフェを！（11/19）
- ⑧認知症当事者の「声」を聴こう！（11/26）

☆活動団体紹介☆

♪メモリーケア♪

★—————★

①第22回ポレポレ祭り

今年で22回目を迎えるポレポレ祭り。ステージイベントや食べ物などのブース、ガレッジセールなど、多世代が交流する企画をたくさん用意して、ご来場をお待ちしております。

○日時：2023年11月5日（日）9:45～15:00

○場所：出会いの場ポレポレ（久留米市安武町468-2）

○主催：ポレポレ祭り実行委員会

<http://h-polepole.com/ibe>

②病気になっても慌てない信頼できる情報の集め方

ヘルスリテラシー（健康を決める力）を育てよう

○日時：2023年11月11日（土）14時～16時30分（受付：13:30～）

○場所：くるめりあ六ツ門6階 久留米市市民活動サポートセンターみんくる

○主催：筑後ブロックがん相談支援センター連絡協議会

<https://www.hosp.kurume-u.ac.jp/news/d5i8f10000003q5n.html>

③くるめ円卓会議 絆補助金報告会・交流会

久留米市内で活動する市民活動団体が集まって昨年度（令和4年度）の活動を振り返りながら、語り合う報告・交流会です。市民活動ならではの話やお悩みなど、市民活動の本音トークが楽しめる絶好の機会です！

○日時：2023年11月14日（火）18:30～20:30

○場所：くるめりあ六ツ門6階 「みんくる」

○主催：久留米市市民活動サポートセンター「みんくる」

<https://kurume-kyodo.jp/2023/10/27/kurumeentaku/>

④知っておきたいスマホやゲームと脳の関係

子どものスマホ依存防止講演会を開催。当日は医学博士の磯村毅氏を講師としてお招きしスマホやゲームと脳の発育の関係性について一緒に考えていきます。

○日時：2023年11月18日(土) 14:00 開始

○場所：久留米シティプラザ大会議室3

○主催：まなびあい・久留米

<https://blog.goo.ne.jp/manabiai-kurume/e/6d2bd2ec05b8bd682bd1bd98b1c662b6>

⑤日本型薬膳ってなんだろう？

専門家の先生からの講義と実際に調理をしながら学ぶプログラムです。

近年静かなブームとなっているカッコ薬膳‘ ‘について、食生活や健康について考える機会としてぜひご参加ください。

○日時：2023年11月19日(日) 10時～13時

○場所：えーるピア3F 調理実習室

○主催：NPO 法人栄養ケア・ちっこ

https://kurume-kyodo.jp/2023/09/03/231011_yakuzenseminer/

⑥被災地岩手の女性たちが、10年で広げた産後ケアのキセキ

(特非) まんまるママいわて代表の佐藤美代子さんをお迎えし、東日本大震災に遭った岩手県の女性たちが、支えられる側から支える側に循環していった10年間のチームづくりについて学びます。当日は、講演を聞きながら班で意見交換も予定しています。

○日時：2023年11月19日(日) 13:30～15:30 (受付13:10～)

○場所：クローバープラザ セミナールームC (春日市原町3丁目1-7)

○主催：NPO 法人coco change

※福岡県男女共同参画センターあすばる主催「あすばる男女共同参画フォーラム2023」の、県民企画事業として実施。

<https://cocochange.com/2023asubaru>

⑦あなたのまちにも認知症予防カフェを！！

誰もが居心地のよいまちにするために、各校区にいつでも気軽に行ける認知症予防カフェをつくりませんか？

○日時：2023年11月19日(日) 13時～15時 (受付：12:45～)

○場所：えーるびあ久留米3階会議室(301、302)

○主催：住民型認知症予防カフェ連絡協議会

<https://kurume-kyodo.jp/2023/10/24/anatanomati/>

⑧認知症当事者の「声」を聴こう！

認知症に関する小冊子発刊記念セミナー！認知症のご本人、介護者、専門家、運営者のそれぞれ

の立場からの「声」を生で聞くことができます

○日時：2023年11月26日(日)14時～16時

○場所：くるめりあ六ツ門6階「みんくる」

○主催：一般社団法人久留米健康くらぶ

<http://117fureai.org/?p=7281>

☆活動団体紹介☆

♪メモリーケア♪

私達は～いつまでもわたしのままで～を合言葉に「認知症予防のための、音楽による健康づくり活動」を行っています。深い呼吸を意識した歌唱や打楽器でのリズム訓練がメインです。今後は5年後の自分の為に嚙下機能の強化に繋がる鍵盤ハーモニカを取り入れて行きます。

・歌声フレンズ

日時：毎月最終土曜日14:00～15:30

場所：久留米市市民活動サポートセンター みんくる

参加費：1000円

連絡先：090-8410-5016

ホームページ：<https://memory-care.ride-on-claps.jp/>

+++++

infomation

+++++

□記載内容にご不明な点等ございましたら久留米市協働推進課へ

TEL:0942-30-9064 / FAX:0942-30-9706

■11月のみんくる休館日は11月20日(月)

■オンラインによる市民活動のご相談受付中！(^)!

■「えぬぴおーれ」配信の登録・解除はこちらから

⇒<https://www1.city.kurume.fukuoka.jp/katsudo/magazine/index.htm>

久留米市市民活動サポートセンターみんくるでは

ボランティアやNPOの皆さまのご相談も受け付けています!

↓↓↓

公式サイト <https://kurume-kyodo.jp/>

TEL:0942-30-9067 / FAX:0942-30-9068

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆