

センターだより

第250号

令和5年6月1日



発行 若園市民センター

小倉南区若園四丁目1-50

(093)921-3344

発行責任者 大平道夫

http://www.ktqc01.net/mina/

wzsf/

ホームページへアクセスできます



若園市民センター **市民講座**のご案内

令和5年度若園校区健康づくり事業  
ニュースポーツ

# ディスクン

ディスクンとは？

青と赤の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。はじめての方でもベテランと対等に競技を楽しむことができます。

全6回	開催日	開催時間
第1回	令和5年7月13日(木)	10:00~11:30
第2回	令和5年8月10日(木)	10:00~11:30
第3回	令和5年9月14日(木)	10:00~11:30
第4回	令和5年10月12日(木)	10:00~11:30
第5回	令和5年11月9日(木)	10:00~11:30
第6回	令和5年12月14日(木)	10:00~11:30

■場所:若園市民センター 多目的ホール

■募集人数:各回30人程度(お申込みは随時) ■参加費:無料

【持参するもの】タオル、お茶(水分補給)、上履き

【お申込み・お問合せ先】

若園市民センター ☎093-921-3344

誰もが簡単に楽しめるスポーツです。笑顔で一日過ごしましょう!



### 2023夏休み子ども講座(全2回)

久しぶりに仲間と楽しく愉快地に思いっきり遊んで学びましょう!

- 第1回 日時 7月29日(土)10:00~12:00  
内容 **マルツク体験**(フィンランド発祥スポーツ)
- 第2回 日時 8月5日(土)10:00~12:00  
内容 **スポーツ鬼ごっこ体験**

講師/ 私たちの未来環境プロジェクト  
場所/ 若園市民センター 多目的ホール  
定員20名 参加無料



▼お申込み・お問合せ 若園市民センター ☎921-3344

## 男のスキルアップ講座 2023

開催場所: 若園市民センター 調理室  
定員: 各回15名  
講師: 弁天堂代表 富永勇治

- 第①回目: 6月15日(木)10:00~11:30  
『コーヒー男子』~おいしいコーヒーの淹れ方講座~  
参加費: 200円
- 第②回目: 7月20日(木)10:00~11:30  
『メンテナンス男子』~包丁研ぎ講座  
参加費: 無料  
持ち物: 包丁、砥石(ある方のみ持参)
- 第③回目: 8月16日(水)15:00~17:00  
『料理男子』~お酒に合う簡単なおつまみ作り講座~  
参加費: 会場で飲食の方 1,000円  
お持ち帰りの方 500円  
持ち物: エプロン、三角巾、マスク

※女性のご参加も大歓迎です!

【お申込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎921-3344

### 3年ぶりに『健康料理』が再開しました!



コロナ対策のためお休みしていた北九州食生活改善推進協議会・北九州保健福祉局主催の若園校区健康づくり事業のひとつ『健康料理』が3年ぶりに再開となりました! チームで個々の力を発揮してひとつひとつ手間をかけたバランス豊かなお料理が完成しました! 一般の参加は準備中なので、詳細が決まり次第掲載します。お楽しみに~!

<5月のメニュー紹介> 白身魚の南蛮漬け・スナップえんどうじゃがいものおかか煮・木の実和え・黒豆ご飯・ミルク餅・さくらんぼ

## 《市民講座》 タオル体操

日時: 6月22日(木) 10:00~11:30  
場所: 若園市民センター 多目的ホール

30人の定員に達しました(キャンセル待ちの受付はしています)

【持参するもの】 タオル、お茶(水分補給)、上履き

【お申込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎921-3344

### 令和5年6月 行事予定

日	曜	行事	開催時間
3	土	いきいきサロン	13:30 ~ 15:00
5	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ~ 12:00
7	水	すくすく若園	13:30 ~ 15:00
8	木	Dr.ワカゾノ診療所③	14:00 ~ 16:00
9	金	ふれあい広場若園	10:00 ~ 11:30
		子ども食堂 こあらのおうち	16:00 ~ 19:00
14	水	健康料理	10:00 ~ 12:00
15	木	男のスキルアップ講座①珈琲	10:00 ~ 11:30
19	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ~ 12:00
22	木	市民講座「タオル体操」	10:00 ~ 11:30
28	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ~ 13:00
毎週	火曜	ケア・トランポリン	10:00 ~ 11:30
毎週	水・金	地域交流型デイサービス	9:30 ~ 12:30

【古紙回収】月~土 9:00~17:00(日・祝は休み)

※新聞・雑誌・古本・段ボールを分別して奥から順に入れて下さい。

※回収BOXの前の放置は厳禁です。放火の原因になります。

## シリーズ 市民講座 Dr.ワカゾノ診療所

開催場所: 若園市民センター 多目的ホール  
定員: 各回40名 参加費: 無料

第①回目: 令和5年 4月13日(木) 13:00~14:30

『透析にならないための腎臓病のお話』

第②回目: 令和5年 5月14日(木) 14:00~15:30

『小倉記念病院 腎臓内科 副院長 医師: 名倉 誠朗』

40人の定員に達しましたキャンセル待ちの受付はしています

第③回目: 令和5年 6月8日(木) 14:00~16:00

『膝と股関節の痛みを和らげるお話』

北九州総合病院 整形外科 部長 医師: 名倉 誠朗

小倉南区では、非肥満高血糖、高血圧、脂質異常の割合が県より高い状態であると報告されています。また、日頃より膝と股関節の痛みを抱えている方はいらっしゃいませんか? 専門の医師がお話して下さいます。みんなで正しく理解して生活習慣病を予防しましょう!!

【お申込み・お問合せ先】 若園市民センター 093-921-3344



## フリースペースぽっぽクラブ

【日時】 毎月第1・第3月曜日 ※祝日は除く 10:00~12:00  
【場所】 若園市民センター 1階 多目的ホール

【内容】 月2回開催のフリースペース「ぽっぽクラブ」は子育てサポーターやボランティアの協力により、手遊び・歌遊び・プール遊び・クリスマス会など様々な活動が行われ、子ども達も楽しく遊んでいます。また、子育てに関する情報交換の場として活用されており、たくさんの親子が交流を深めています。多世代との交流ができ、地域の活性化につながる取り組みをしながら気軽に利用できる遊び場として好評です。

※上記日程は、新型コロナウイルス感染拡大によって中止・変更することがあります。

市民講座

Dr.ワカソノ診療所 ～報告カルテ②～



## 脳卒中のお話



5月11日(木)、小倉記念病院 脳卒中センター長の波多野先生をお招きして、『脳卒中のお話』を開催しました。その中でも、くも膜下出血で手術が必要とされた場合、手術をする前に、ご家族が「開頭手術でなく、カテーテル治療ができませんか?」と聞いて相談をほしいとのことでした。どのくらい安全にできるか?どの治療方法を選ぶか?治療の良い点、悪い点をよく聞き、外科的治療、カテーテル治療のどちらでも選べるのでしっかりと医師に相談して欲しいとのことでした。



市民講座・若園校区健康づくり事業



## タオル体操



4月27日(木)、令和5年度の1回目のタオル体操が開催されました。気候も気持ちよい日で、参加者の方々はマスクを装着しながらも講師の熱い指導のもと、久しぶりに身体のあちこちを動かして、終了後は「身体がのびたー!」と笑顔で帰っていかれました。次回は6月22日(木)となっております。

北九州市

## ケア・トランポリン



5月9日(火)より令和5年度のケア・トランポリン教室が始まりました。参加をとっても楽しみされている方が多く、この日も講師の元気な声に合わせて皆さま元気よく跳ねており、終了後の表情が「いい運動になったな」という清々しい表情をされていました。



## 春のウォーキング大会



5月13日(土)に開催予定だった春のウォーキング大会は雨天の為に中止となりましたが、次回10月14日(土)に予定をしています。お楽しみにしてください。



北九州市食生活改善推進員協議会



## ふれあい昼食交流会

4月26日(水)、令和5年度最初のふれあい昼食交流会が開催されました。この日は春キャベツや新じゃがいも、新たまねぎ等今が旬の食材がふんだんに使用されたメニューでした。市の栄養士さんによる講話もあり、参加者全員でおいしく食べました。

バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。よく噛むと消化(栄養の吸収)もよくなります。栄養バランスが整うように、色々な食品を組み合わせる食べることが大切だそうです。



若園市民センター



## 花のきれいな季節です

市民センターの花壇の花がとてもきれいです!いつも丁寧に花壇のお世話をしてくださるボランティアの方々、本当にありがとうございます。センターを通る際、来館の際にはぜひ足をとめて鑑賞してみてください。



## 古紙回収のお願い

持ち込み時間 9:00~17:00

※市民センター休館日を除く

回収できるもの 新聞・チラシ・雑誌類。ダンボール 雑紙

☆保管庫が満杯の時は無理に入れずに市民センターの職員によるお声掛けください。

☆保管庫は防犯上鍵がかかっていることがあります。無理に開けようとするとう壊れてしまいますので市民センター職員にお声かけください。

☆保管庫の外に古紙を置かないでください。放火等の危険があります。

