

センターだより

第251号

令和5年7月1日



わかちま



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.ktac01.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

男のスキルアップ講座 2023
～新しい趣味で自分磨き～



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』～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

令和5年度若園校区健康づくり事業
ニュースポーツ

ディスコン

ディスコンとは？

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！



平和祈念コンサート

～長引く戦争の早期収束、世界の平和を願って～

日時：8月12日(土)10:30～11:30

場所：若園市民センター多目的ホール

定員：50名 申込受付開始は7月10日(月)

当日は家庭教育学級との合同開催となります。小さなお子様も参加されます。あらかじめご了承ください。

第一ヴァイオリン 上山 文子
第二ヴァイオリン 田代 純子
ヴィオラ 大矢 剛
チェロ 野村 美穂 出演者(敬称略)

北九州交響楽団メンバー
による弦楽四重奏

お申込み・お問合せは…若園市民センター☎921-3344

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 **モルック体験**(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



令和5年度 若園市民センター 人権市民講座

人生100年時代を生きるためのレシピ



～元気に活躍し続けられる未来のために～

講師/ 明治安田生命 北九州南営業所市場統括部次長
藤田義弘 各回 定員40名

①日時/ 8月3日(木) 13:00～15:00

★健康長寿の秘訣 ～長く元気にいるために～

②日時/ 9月7日(木) 13:00～15:00

★知って『はつらつ』! ～ずっと元気に過ごすために～

③日時/ 10月5日(木) 13:00～15:00

★介護の不安を解決! ～今日から始める介護のそなえ～

人生をずっと元気に過ごす為の秘訣と一緒に学び、みつけましょう!!

お申込み・お問合せは…若園市民センター☎921-3344

若園音頭 & 子どもなつまつり

開催日/ 8月19日(土)

14時～21時

今年は花火を上げるよ!



令和5年7月行事予定

日	曜	行 事	開催時間
1	土	いきいきサロン	13:30 ～ 15:00
3	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ～ 12:00
5	水	子育てすくすく若園	13:30 ～ 15:00
12	水	健康料理	10:00 ～ 12:00
13	木	ニュースポーツ「ディスコン」	10:00 ～ 11:30
14	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 ～ 20:00
20	木	男のスキルアップ講座②包丁研ぎ	10:00 ～ 11:30
26	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ～ 13:00
27	木	市民講座「タオル体操」	10:00 ～ 11:30
29	土	夏休み子ども講座 「モルック」	10:00 ～ 12:00
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。

小倉南区子育てサポーターの会「みなみん」

あそびの広場

令和5年7月9日(日) 11時～13時

場 所：小倉南生涯学習センター 3階

対 象：主に未就学児と保護者

わらべうた てあそびうた 手作りおもちゃ バルーンアート絵本の読み聞かせ パネルシアター 子育て相談コーナー

主 催：小倉南区子育てサポーターの会「みなみん」

小倉南区役所コミュニティ支援課

問合せ：951-4115(三浦・前田)



市民講座 Dr.ワカゾノ診療所 ～報告カルテ③最終回～

膝と股関節の痛みを和らげるお話





6月8日(木)、北九州総合病院 整形外科部長 名倉誠朗先生をお招きして、『膝と股関節の痛みを和らげるお話』を開催しました。痛みの治療法としては保存的治療、消炎鎮痛剤で炎症、痛みを抑え和らげることや、肥満気味の方は体重を減らす、骨粗しょう症の方はきちんと管理して治すことなどが大切だというお話でした。

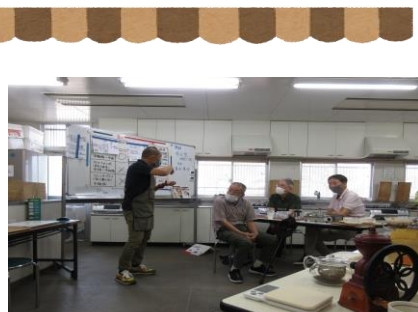
【牛乳を飲む人より、配達する人の方が健康になる】という西洋のことわざも教えていただきました。



市民講座 男のスキルアップ講座2023① 

コーヒー男子～おいしいコーヒーの淹れ方講座～

6月15日(木)、男のスキルアップ講座第1回目おいしいコーヒーの淹れ方講座を開催しました。メッシュ(粉の細かさ)、温度、スピード(抽出時間)のちがいで、味が変わるということを実感しました。コーヒーに詳しい方も納得していただける濃い講座になったのではないかと思います。次回は7月20日(木)、包丁研ぎ講座です。お楽しみに～♪  コーヒータイム 



若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園



6月9日(金)ふれあい広場若園が開催されました。七夕に向けて皆さん短冊に思い思いの願い事を書きました。七夕飾りの完成が楽しみですね。ボランティアの皆さんが作って下さる、心のこもったお料理も参加者全員で一緒に食べられる日が来ることを願います。



北九州市食生活改善推進員協議会

健康料理



6月は食育月間です。(毎月19日は食育の日)
6月14日(金)、健康料理が開催されました。今月の献立のポイントは、豚肉と厚揚げでたんぱく質をしっかりと、練りからしや酢を使用する事で美味しく減塩できる献立となっています。生涯にわたって「食べる力＝「生きる力」を育むことが重要です。



6月の献立

【主食】麦ごはん (主薬)厚揚げの梅酒煮
【副薬】小松菜と切り干し大根のごま辛子あえ
【副薬】にんじんサラダ
【おやつ】かぼちゃの蒸しパン



若園市民センター

フリースペースぽっぽクラブ

月2回開催のフリースペース「ぽっぽクラブ」では、主任児童委員・子育てサポーターやボランティアの協力により、歌あそび・手あそび、絵本のよみきかせ等様々な活動が行われ未就学児の子ども達も楽しく遊んでいます。子育てに関する情報交換の場としても活用されております。若園校区のママさん！参加費も無料で、どなたでも利用できます。ぜひ遊びにきて息抜きしていきませんか！



子ども食堂ネットワーク北九州

若園子ども食堂

こあらのおうち



毎月第2金曜日16:00～19:00に子ども食堂「こあらのおうち」を開催中です。今年度に入り参加者が増え、みんなで楽しく隣の4丁目公園で遊び、宿題もしてその後食事をしています。大学生のボランティアが小学生の宿題や遊びをサポートしています。6月9日(金)は天盛うどんを食べました。みんなで食べるとおいしいさも笑顔も倍増しますね。

