

8月の休館日	6日(日)
	11日(祝)
	13日(日)
	20日(日)
	27日(日)



くずの花
葛原市民センターホームページ

やすらぎ

揮毫 林 茂

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



8月の予定 ★行事予定は、変更・中止になる場合があります。

日	曜日	行 事	時 間
4	金	安全安心パトロール 1班	20:00~
		安全安心パトロール 3班	20:00~
5	土	わいわい市場	11:00~
5	土	ひまわりコンサート	10:30~12:00
16	水	妊産婦・乳幼児なんでも相談	10:00~12:00
		☎ 951-4125 : 詳細はHPをご覧ください	
18	金	安全安心パトロール 2班	20:00~ 中止
		安全安心パトロール 4班	20:00~ 中止
19	土	葛原ふれあい夏まつり 2023	17:00~
20	日	葛原ふれあい夏まつり 2023(予備日)	
22	火	気軽っちゃサロン	10:00~12:00
25	金	子育て広場(おはなし会)	10:00~12:00
25	金	全市一斉夜間非行防止パトロール	20:00~
29	火	はつらつ会(地域でGOGO 健康づくり)	13:30~
31	木	市民講座(2種のパンと蜜蝋ラップ作り)	10:30~13:00

わいわい市場葛原

8月5日(土)11:00~

★エコバッグをご持参ください。

次月開催予定日 9月2日(土)
主催 葛原校区まちづくり協議会

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任 つかう責任

今年の夏まつりは何かが起こる!!

葛原ふれあい夏まつり 2023

日時 8月19日(土) 17:00~

場所 葛原公園グラウンド

花火打ち上げ:20時45分頃から

※お越しの際は公共交通機関でお越しください

雨天の場合は8月20日(日)に順延

☆いこいの広場(葛原田舎会)
毎週土曜日 8月:5日・12日・26日

☆血圧測定とおしゃべりの会(どなたでも参加できます)
毎週火曜日 8月:1日・8日・15日・22日

お盆 閉館時間変更のお知らせ

葛原市民センターは、8月14日(月)・15日(火)の閉館時間を17時にします。(通常22時)
開館は通常通り9時です。

気軽っちゃサロン葛原

定員30名 参加費 無料 参加者募集中

8月22日(火) 10:00~12:00

ようこそバーチャルツアー

~映像を観ながら名所、旧跡を巡ろう~

講師 (株)タイガートラベル 西村 瑞恵氏

9月19日(火) 14:00~16:00

骨粗しょう症の話

~骨粗しょう症についての正しい知識、最新の治療方法について学ぶ~

講師 北九州総合病院 整形外科部長 名倉 誠朗氏

お申込み・お問合せ:葛原市民センター ☎ 475-2185

★全市一斉夜間非行防止パトロール

~安全安心まちづくりと少年を守る会~

8月25日(金)・9月1日(金)

20:00~ 各班、集合場所は毎月のパトロールと同じです。

小学校5年生・6年生あつまれ!!

環境・衛生についてバス研修で学びます

日時 8月22日(火) 9:00~

場所 朝倉環境スポット

参加費 ¥1,500(保険代・昼食代含・お土産付)

定員 30名(定員になり次第締切り)

申込み 葛原市民センターに保護者と来館

*詳細、お問合せは葛原市民センターまで ☎475-2185

市民講座 2種のパンと蜜蝋ラップ作り

★日時 8月31日(木) 10:30~13:00

★定員 16名(先着順)

★申込み 8月7日(月) 10時より 来館のみ受付

★受講料 500円

★講師 西部ガス(株) 斎藤 葵氏

★内容 蜜蝋ラップ(エコラップ)・セサミブレッド・レーズンパン

★持ち物 エプロン・三角巾・ハンドタオル・お飲み物 老眼鏡等(必要に応じて)

コンポスト講座

◇日時 ① 9月13日(水) 14:00~16:00
② 10月11日(水) 14:00~16:00

◇開催場所 葛原市民センター

◇定員 20名(先着順)

◇講座内容 **1日目** 座学・実技 **2日目** 座学・健康診断

◇講師 北九州市コンポストアドバイザーの会

◇材料費 1人200円(申込時にお支払い下さい)

◇持ち物 茶碗一杯分の細かくした野菜くずなど

◇申込方法 葛原市民センターにて受付

※詳細はHPにも掲載しています。
お問い合わせは葛原市民センターまで ☎475-2185

8月の地域の行事

★行事予定は、変更・中止になる場合があります。

葛原保育園 (472-9339) 8日(火)不審者訓練 9日・23日・30日(水)英語教室 10日・24日(木)そろばん教室 18日・25日(金)体操教室 19日(土)葛原校区夏まつり 22日(火)避難訓練 24日(木)誕生会 	日豊保育園 (932-3033) 7日・21日(月)体操教室 8日(火)水害訓練 24日(木)水泳教室 25日(金)お誕生日会 29日(火)避難訓練 	葛原さくらんぼ保育園 (967-6660) 1日(火)身体測定 18日(金)誕生会 23日(水)避難訓練 	うえっち保育園 (383-0240) 1日(火)身体測定 8日(火)避難訓練・消火訓練 25日(金)誕生会 
葛原小学校 (471-7354) 10日(木)・14日～16日学校閉庁日 28日(月)2学期始業式 29日(火)給食開始 	葛原児童館 (473-4155) 19日(土)夏の工作(小学生) 31日(木)ABC らんど(乳幼児) 	湯川中学校 (922-6688) 10日(木)・14日～16日学校閉庁日 28日(月)2学期始業式 29日(火)給食開始 	沼中学校 (472-0784) 10日(木)・14日～16日学校閉庁日 28日(月)2学期始業式 29日(火)給食開始・課題テスト 31日(木)平和授業

「全世代に広げよう 健康寿命延伸プロジェクト」 高齢世代(シニアカフェ) 参加者募集

※簡単なお菓子作りや、脳トレ体操ゲーム等、一緒にしてみませんか！

日 時 令和5年9月27日(水) 10時～12時
 場 所 葛原市民センター 調理室
 対 象 者 65歳以上の高齢者
 参 加 費 200円
 定 員 20名

※お申込みは、葛原市民センターまで(電話または来館)

8月10日より受付開始

主催:北九州市小倉南区食生活 改善推進員協議会

※葛原食進からのお知らせ※

令和5年6月30日に行われた北九州市食生活改善推進員協議会総会にて、葛原食生活改善推進員の林春恵さんが、市長感謝状を受章されました。

令和5年度 ふれあい子ども隊活動開始！！

令和5年度ふれあい子ども隊(ウェルクラブ)が結成されました。今年度は小学4年生・6年生の女の子13人が集まってくれました。地域の方々との交流やお手伝いなどを通じていろんなことを学んでくれたら良いなと思っています。葛原校区の皆様のご協力をお願いします。



家庭教

令和5年度小倉南区家庭教育講演会

法的 視点から見る

子どものSNS被害

～親として伝えておくべきこと～

講師 真鶴法律事務所
弁護士 水波 知也 氏

視聴会 9月9日(土)10:00～11:30

会場 葛原市民センター
対象 葛原小学校保護者
申込 こちらから
9/4(月)締切



電話での申込みは葛原市民センターへ
☎475-2105

～公園の花壇が綺麗になりました～



6月に団塊サロン葛原の皆様で花壇整備・花植えを行っていただきました。いつも綺麗にしてくださいありがとうございます。

好 き っ ち ゃ 葛 原



〈文/堀江 公一〉

ラジオ体操でつながる健康の輪
 皆さまおなじみのラジオ体操のルーツは「国民保健体操」にまで遡ります。当時は、日本人の体格向上のため、国民すべてが行うべき運動として、「老若男女を問わず」誰にでも平易にできる「いかなる場所でもできる」「多少趣味的な」体操として開発されました。

それを経てかんぽ生命の前身である通信省簡易保険局によって昭和三年に、「ラジオ体操」によって国民が健康になり、寿命が延び、幸福な生活を営むことができるように」との想いのもと「ラジオ体操」が生まれました。

その後、昭和二十六年には現在のラジオ体操第一が制定され、ラジオ体操第二の制定、イメージキャラクターのラジオ体操坊や(通称:ラタ坊)の誕生、全国小学校ラジオ体操コンクールの開始など、九十年以上にわたって多くの方に親しまれています。今でも、公式YouTubeチャンネルでの動画配信など、時代に合わせた進化をしています。皆さんも一度はラジオ体操カードを片手に、地域のラジオ体操に参加されたことがあるのではないのでしょうか。

また、ラジオ体操の実施効果に関する研究調査において、5週目以上かつ3年以上実践している五十五歳以上の男女に調査を行った結果、体内年齢(基礎代謝量や筋肉量から体内の若々しさを示す指標)が実年齢より十歳二十歳若く、骨密度の数値や血管年齢も良好であると確認されました。

健康づくり体力づくりだけでなく、地域の方とつながることのできるラジオ体操ですが、ただ今葛原市民センターでも行っています(月・土 九時十五分開始)。「ちよつと始めてみようかあ?」と思ったあなた、ぜひこれを機に参加してみたいかがでしょうか。