

若園市民センター **市民講座** のご案内

～令和6年度～
若園校区健康づくり事業

市民講座
令和6年度
タオル体操
～心も体もリフレッシュ!!～
タオル体操、脳トレ運動、歌体操などで楽しく取り組める講座です。
下記の日程で**全6回**実施いたします!

全6回	開催日	開催時間	講師
第1回	6年4月25日(木)	10:00～11:30	佐伯ひとみ氏
第2回	6年6月27日(木)	10:00～11:30	
第3回	6年8月22日(木)	10:00～11:30	
第4回	6年10月24日(木)	10:00～11:30	
第5回	6年12月26日(木)	10:00～11:30	
第6回	7年2月27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：1回30人程度(申し込みは随時)
●参加費：無料
【持参するもの】タオル、お茶(水分補給)、上履き

日常生活に適度な運動を取り入れましょう!
【お申し込み・お問合せ先】若園市民センター ☎093-921-3344

～若園校区健康づくり事業～
ニュースポーツ
五目お手玉
みなさん、五目並べて、脳トレを楽しみましょう!

全5回	開催日	開催時間
第1回	令和6年5月23日(木)	10:00～12:00
第2回	令和6年7月25日(木)	10:00～12:00
第3回	令和6年9月26日(木)	10:00～12:00
第4回	令和6年11月28日(木)	10:00～12:00
第5回	令和7年1月23日(木)	10:00～12:00

●場所：若園市民センター 多目的ホール ●参加費：無料
●募集人数：各回30人程度(申し込みは随時)

※毎回センター多目的ホールから大きな笑い声が!
【お申し込み・お問合せ先】若園市民センター ☎093-921-3344

令和6年3月行事予定

日	曜	行事	開催時間
1	金	子ども食堂「ぼってりー」	12:00～15:00
2	土	若園いきいきサロン	13:30～15:00
4	月	小倉南特別支援学校(高)卒業式 フリースペースぽっぽクラブ	9:30～ 10:00～12:00
6	水	子育て広場すくすく若園	13:30～15:00
8	金	企救中学校修了証書授与式 ふれあい広場若園	10:00～ 10:00～11:30
11	月	WAKAZONO CUP	
13	水	ふれあい昼食交流会	11:30～13:00
14	木	小倉南幼稚園修了証書授与式 小倉南特別支援学校(高)卒業式	10:00～ 9:30～
16	土	若園保育所卒園式	10:00～
18	月	若園小学校修了証書授与式 フリースペースぽっぽクラブ	10:00～ 10:00～12:00
28	木	子ども食堂「こあらのおうち」	16:00～19:00
29	金	若園校区社協連絡会議	18:00～19:30
毎週水・金		介護予防教室「若葉」	9:30～12:00

【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。

令和6年度 市民講座 2024 (全3回)
男のスキルアップ講座 第4弾
働き盛りもシニア世代も
皆でキッチン男子!!

キッチン男子編

★第1回 4月11日(木)10:00～12:00 会費500円
【カレーを作るぞ!】調理室にて
思い思いの隠し味を加えて各家庭に合ったカレーを作りましょう!
★第2回 5月9日(木)10:00～12:00 会費700円
【魚をさばくぞ!】調理室にて
自分でさばいた魚はきっと美味しいはず。包丁はご自分で用意されるか、
無い方はセンターの包丁をお使い下さい。
★第3回 6月13日(木)10:00～12:00 会費1000円
【蕎麦をうつぞ!】調理室にて
この機会に貴重な蕎麦打ち体験をしましょう。

各定員 15名
*女性の方も大歓迎です!
★講師/弁天堂代表 富永 勇治

●エプロン、タオル(三角巾)、手拭きタオルをお持ちください。
【お申し込み・お問合せ先】若園市民センター ☎093-921-3344

～若園校区健康づくり事業～
2024年 春・秋 『ウォーキング大会』

○開催日 春 5月18日(土)
秋 10月19日(土)

○目的地 北九州市立総合農事センター <往復5.2km>

●雨天中止(前々日に判断します)
●農事センター到着後、昼食(お弁当)とお茶を配布。
お食事と休憩をしながら一時間程度滞在します。
●歩きやすい服装で、タオル、水筒等準備ください。

令和5年度 小倉南区役所 親子のための行事
★事前予約不要 **子育て広場すくすく若園**
～若園校区妊産婦・乳幼児なんでも相談～

【日時】毎月第1水曜日 13:30～15:00(受付時間は13:30～14:30まで)
※5月、1月はお休みです。
【場所】若園市民センター 1階 多目的ホール
(小倉南区若園4-1-50 TEL 093-921-3344)
【内容】妊産婦の健康相談
乳幼児の身長・体重測定と育児相談
【持ち物】母子健康手帳、バスタオル(身体計測の際に使用します)

令和6年	身長・体力測定、育児相談	10月2日	身長・体力測定、育児相談
4月3日			
5月	お休み	11月6日	身長・体力測定、育児相談
6月5日	身長・体力測定、育児相談	12月4日	身長・体力測定、育児相談
7月3日	身長・体力測定、育児相談 栄養士による食の相談	令和7年 1月	お休み
8月7日	身長・体力測定、育児相談	2月5日	身長・体力測定、育児相談
9月4日	身長・体力測定、育児相談 歯科衛生士による歯の相談	3月5日	身長・体力測定、育児相談

【問い合わせ先】
小倉南区役所保健福祉課地域保健係(健康相談コーナー)
TEL: 093-951-4125(平日 8時30分～17時まで)

令和6年度 **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。

若園校区社会福祉協議会

新春囲碁大会



1月20日(土)、新春囲碁大会が開催されました。
 例年、囲碁と将棋の大会を同時に開催しておりましたが、昨年度に引き続き、今年も囲碁のみでの開催となりました。
 優勝、準優勝、3位の方にはそれぞれ、表彰状と楯が贈られました。皆さんに社会福祉協議会の方々に作って頂いたおでんが振舞われ、とても好評でした。



おめでとうございます!

若園校区環境衛生協会

北九州&姪島エコツアー

1月12日(金)、環境や歴史文化を体験しながら学ぶエコツーリズムを実践するエコツアーが行われました。
 朝8時に若園を出発して、エコスポットの八幡泊地、姉子浜の鳴き砂などを見学しました。
 各自治会から参加された皆さんの懇親も深められ、大変有意義なツアーだったようです。



若園校区健康づくり事業

体力測定と健康講話

2月8日(木)、4年振りに体力測定と、北九州市立医療センターの医師による健康講話が行われました。
 参加者の方々のストレッチ後、体力測定がありました。ご自分の検査の結果を見て、今後の生活習慣の改善に心がけて頂けたらと思います。



若園市民センター

クラブ登録説明会

1月27日(土)、若園市民センターによるクラブ登録説明会が行われました。
 クラブ活動の継続を希望される団体並びに、新規登録を希望される代表者(もしくは代理)の方に参加をして頂いて、市民センターのクラブ活動要項などについて、館長から説明がありました。



若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園



2月9日(金)、ふれあい広場若園が開催されました。岩本 豊氏をお招きして、ハーモニカの演奏をして頂きました。春の小川や、おぼろ月夜など14曲をハーモニカの演奏に合わせて、皆さんで楽しく合唱しました♪



若園校区社会福祉協議会

ふくしのまちづくり講座 1回目

1月26日(金)、北九州市立大学、地域創生学群准教授 村江史年氏をお迎えして「災害への備え①～あなたの意識をアップデートしよう～」をテーマに講座を開催しました。
 災害時に最も困る事の一つ、「トイレ」の問題に備えていますか?ということで、段ボールを使ってトイレの作り方も教えていただきました。



生涯学習市民講座

人生100年時代を生きるためのレシピvol.2

2月15日(木)、明治安田生命 藤田善弘次長をお招きして、今年度最後の講座をして頂きました。
 テーマは、老化・認知症の理解についてのお話でした。「いつまでも健康に過ごすための健康習慣の継続」と、「介護を要する前に備えを考えておくこと」が大切だと教えていただきました。

