



## 令和6年度曽根東市民センター登録クラブ一覧

曜	ク	ラ	ブ	名	内	容	開催週	時間	募集										
月	や	ま	び	こ	会	卓球	毎週	9:30 ~ 12:00	△										
	メ	ロ	ン	パ	ン	なパン作り	4	9:30 ~ 12:30	×										
	む	ら	さ	き	俳句会	俳句勉強	2	10:00 ~ 12:00	○										
	健	康	体	操	ク	ラ	ブ健康体操	毎週	13:00 ~ 14:30	△									
	き	き	よ	う	の	会	料理	1	9:30 ~ 13:00	○									
火	曾	根	口	ー	ズ	卓球	毎週	9:30 ~ 12:00	×										
	骨	盤	ス	ト	レ	ッ	チ	教	室	ス	ト	レ	ッ	チ	運	動	毎週	13:30 ~ 15:00	○
	ク	ラ	フ	ト	の	会	ペーパークラフト	3	10:00 ~ 12:00	○									
	小	紺	珠	短	歌	会	短歌作成	3	13:00 ~ 15:00	○									
	曾	根	短	歌	会	短歌作成	2	13:00 ~ 15:00	○										
	い	そ	ね	う	た	う	会	童謡唱歌	2	10:00 ~ 11:30	○								
	コ	ー	ラ	ス	い	そ	ね	結	合	唱	4	10:00 ~ 11:30	○						
	体	幹	ピ	ー	チ	会	体幹を鍛える	1.3	19:30 ~ 20:30	○									
	水	清	心	会	書	道	1.3	10:00 ~ 12:00	○										
絵		手	紙	の	会	絵手紙	4	10:00 ~ 12:00	○										
ゴ		ン	ド	ラ	会	健康麻雀	毎週	13:00 ~ 15:30	○										
ぼ		ち	ぼ	ち	会	読書会	3	10:30 ~ 12:00	○										
フ		ラ	マ	ウ	オ	ハ	ナ	フ	ラ	ダ	ン	ス	毎週	18:45 ~ 20:45	○				
木	太	極	拳	ク	ラ	ブ	太極拳	毎週	10:00 ~ 12:00	○									
	楽	々	パ	ソ	コ	ン	操	作	2.3.4	13:30 ~ 15:30	○								
	折	鶴	の	会	折	り	紙	3	10:00 ~ 12:00	○									
	リ	ン	パ	体	操	健	康	体	操	毎週	13:30 ~ 15:30	○							
	曾	根	空	手	ク	ラ	ブ	空手の練習	毎週	18:00 ~ 19:30	○								
金	す	み	れ	卓	球	毎週	9:30 ~ 12:00	○											
	さ	く	ら	・	さ	く	ら	パ	ソ	コ	ン	操	作	毎週	10:00 ~ 12:00	○			
	い	そ	ね	男	性	料	理	教	室	男	性	料	理	4	10:00 ~ 12:00	○			
	新	曾	根	囲	碁	将	棋	同	好	会	囲	碁	・	将	棋	毎週	13:00 ~ 16:00	△	
	ひ	だ	ま	り	健	康	麻	雀	毎週	13:00 ~ 15:30	○								
	た	ち	ば	な	会	生	け	花	毎週	13:30 ~ 15:30	○								
	カ	サ	ブ	ラ	ン	カ	レ	ク	ダ	ン	ス	1.2.3	10:00 ~ 12:00	○					
土	パ	ン	工	房	・	ク	ロ	ワ	ッ	サ	ン	パ	ン	作	り	3	9:30 ~ 13:30	△	
	墨	画	会	水	墨	画	1.2.3	10:00 ~ 12:00	○										
	ひ	ま	わ	り	社	交	ダ	ン	ス	毎週	13:00 ~ 15:00	○							
	カ	ラ	オ	ケ	フ	レ	ン	ズ	カ	ラ	オ	ケ	毎週	13:30 ~ 15:30	○				
	令	和	書	道	会	字	の	練	習	4	13:30 ~ 15:30	○							
	曾	根	詩	吟	会	詩	吟	1.2.3	14:00 ~ 16:00	○									
	ふ	で	き	っ	ず	子	ど	も	書	道	毎週	13:00 ~ 15:00	○						

お問合せは、曽根東市民センターまで ☎471-7710

○絶賛募集中 △少人数募集中 ×定員のため現在募集なし

### 閉館時間変更のお知らせ

令和6年4月1日より

平日の閉館時間が変わります

変更前22時 → 変更後21時

ご理解とご協力をお願いいたします。

### GO! GO! 健康づくり事業

～自律的・主体的な健康づくり活動を目指して～

#### 年間スケジュール(計画中)

- 6月 メイカルチェック
- 7月 認知症予防講話
- 8月 健康講話・健康料理
- 9月 お楽しみゲーム大会
- 10月 健康体操
- 11月 歩き方講習 & ウォーキング
- 12月 認知症予防

各回、館報等で公募いたします。  
あわせて、運営をお手伝いいただく  
「ボランティアスタッフ」を募集しています！  
詳しくは曽根東市民センターまでお問合せください

### 【参加者募集!!】ケア・トランポリン教室

健康づくりのため、ケア・トランポリンをきっかけに運動習慣をつけませんか！手すりつき、一人用なので安全にできます。

- 開催時期 6月～12月  
毎週月曜日 15時30分～17時00分
- 対象者 18歳以上の市民の方
- 料金 無料
- 会場 曽根東市民センター 多目的室
- 募集期間 4月10日～26日まで(消印有効)
- 申込方法 往復はがき、もしくは電子申請
- 注意事項 申込多数の場合は、抽選となります

※詳しくは市政だより4/15号をご覧ください

### 古紙回収にご協力いただき ありがとうございます



曽根東校区の古紙回収量の推移(kg)

	令和4年	令和5年(上期)	令和5年(下期)
市民センター回収庫	44,110	18,270	17,590
下曽根町内	14,970	6,620	6,110
新曽根町内	10,270	4,550	5,320
中曽根東町内	11,490	4,500	3,700
中里町内	11,590	5,380	5,140
曽根新田町内	7,870	2,290	2,140
合計	100,300	41,610	40,000

# 4月行事予定

日付	行事内容	時間
4 木	まちづくり協議会定例役員会	13:30~
8 月	曾根東小学校始業式	
9 火	民生委員主任児童委員定例会	19:00~
10 水	乳幼児なんでも相談(※受付11:00迄) 曾根中学校入学式	10:00~11:30
11 木	曾根東小学校入学式	
23 火	微助っ人会(ボランティア活動日)	
24 水	よちよちペンギンクラブ	13:30~15:00
26 金	社会福祉協議会調整会議	19:00~

ご入園・ご入学  
おめでとうございます

## パトロール予定 (4月)



☆生活安全パトロール  
(第1・第3金曜日)  
(4/5はお休み) 4/19

☆ふれあいネットワーク  
パトロール  
(第2・第4金曜日)  
4/12・4/26

☆青色パトロール  
(毎週火曜日)  
4/2 (下曾根)  
4/9 (新曾根)  
4/16 (中曾根東)  
4/23 (中里)  
4/30 (新田)

☆民生委員パトロール  
(第2・第4火曜日)  
4/9・4/23

## お知らせ

職員交代の



【退任】 重藤 厚子  
上田 未佳  
長い間大変お世話になりました。

【新任】 財前 利恵  
高瀬 周子  
どうぞよろしくお願いいたします。



## 2/24(土)空き家ワークショップ開催されました。

ニュースや新聞で取り上げられる機会も多くなっている空き家問題。大切な住まいを、相続して住まうのか、何らかの形で活用するのか、あるいは誰も住まうことなく空き家となるのか、

今回のワークショップは、大切な住まいのこれからについて考えてみる良い機会となりました。

相続登記の申請の義務化や、所有不動産記録証明制度、住所等の変更登記の申請の義務化など、相続に関する法律が段階的に見直されてきています。

大切なことは“我が家”が家族や地域の人々を悩ませるような「負」動産にならないよう、「まだ先のこと」とは思わず、早いうちから家族で我が家の未来について話し合っ

て整理しておくことです。「今できること」から少しずつはじめてみませんか。

ワークショップで使用した【空き家にしない「我が家」の終活ノート】は曾根東市民センターにあります。ご興味のある方はお声かけください。



## 【GO! GO! 健康づくり事業】

### 2/28(水)健康ステップアップ講座がありました。

転ばない身体を作って生涯現役！を目指し、九州共立大学特任教授 森部昌広氏と、ギラヴァンツ北九州普及部コーチの日高さん・梶原さんに、認知予防のための身体づくりを教わりました。

森部先生からは、自宅でも簡単にできる転ばないための筋力アップトレーニングや、膝の負担を軽減する歩き方を学びました。元気いっぱい

の現役ギラヴァンツ北九州の方からは脳トレ運動を学びました。始めは緊張気味の皆さんでしたが、リズムを取りながらの体操や、右手と左手で違う動きをする一見簡単そうな動作が、いざやってみると左右同じ動きになっていたりして、終始笑いの絶えない講座でした。

次年度も健康をテーマに様々な講座を計画しています。多くの方に参加していただき、皆さん一緒に健康寿命を延ばしましょう！



## 生き生き子ども講座 「凧作りと凧あげ」がありました

3月2日(土)、曾根東市民センターにて、校区の子どもたちが、保護者と「竹とんぼの会」の皆さんと一緒に凧づくりをしました。紙の貼り方や糸を結ぶ位置、しっぽの長さなどバランスを取るためのコツを凧名人に教えていただきました。

完成した凧をもって、曾根東小学校の運動場まで移動し、凧あげをしました。お天気に恵まれ、風も強く、紐の長さいっぱいまで高くあがる凧もありました。

お世話をいただきました地域の方々、ありがとうございました。

