

ふれあい 沼 だより

発行 沼校区まちづくり協議会 / 市立沼市民センター
 ホームページアドレス <http://www.ktgc01.net/mina/nucc/index.html>
 小倉南区沼緑町4丁目28-1 TEL (093) 473-2021

5月の休館日
 3日(祝) 4日(祝)
 5日(祝) 6日(振)
 12日(日) 19日(日)
 26日(日)

令和6年度 沼市民センター クラブ一覧表

内容	クラブ名	開催週	曜	時間	内容	クラブ名	開催週	曜	時間
手芸	手芸いきいき	1・3	月	10:00 ~ 12:00	空手	空手道クラブ	毎週	水	19:00 ~ 21:00
民踊	むつみ	1・3・4	月	10:00 ~ 12:00	卓球	沼卓球クラブ	1・2・4	木	9:30 ~ 11:30
卓球	ピン球クラブ	毎週	月	13:00 ~ 15:00	書道	清流会	1・3・4	木	10:00 ~ 12:00
折り紙	おり姫	2・4	月	13:00 ~ 15:00	煎茶	花しのぶ	1・2・4	木	10:00 ~ 12:00
水墨画	望洋会	1・3	月	13:30 ~ 15:30	大正琴	沼大正琴クラブ	2・4	木	13:00 ~ 15:00
歌唱	コール・愛	2・4	月	15:00 ~ 17:00	謡曲	古謡会	毎週	木	13:00 ~ 15:00
社交ダンス	ガラスの靴	毎週	月	19:00 ~ 20:30	生け花	紅ばら	1・2・3	木	13:00 ~ 15:00
料理	たけの子	2	火	9:30 ~ 13:00	卓球	沼すみれ	毎週	木	13:00 ~ 15:00
着付け・茶道	さりげなく	1・2・3 4	火	10:00 ~ 12:00 9:30 ~ 11:30		卓愛会	毎週	木	15:00 ~ 17:00
ヨガ	ビューティー沼	1・3・4	火	10:00 ~ 12:00		きさらぎ	毎週	金	10:00 ~ 12:00
クラフトテープ作品	K・B手芸	1・3	火	13:30 ~ 15:30	短歌	沼短歌会	2	金	13:00 ~ 15:00
社交ダンス	ジャスミン	毎週	火	19:30 ~ 21:30	社交ダンス	Cloverサークル	毎週	金	13:30 ~ 15:30
パソコン	パソコン教室沼	1・3	水	9:30 ~ 11:30	卓球	土曜クラブ	毎週	金	18:45 ~ 20:45
きたきゅう体操 ひまわりタイチー	沼けんこうクラブ	1・2・4	水	13:00 ~ 14:30	合唱	コーロ・ファンタジー	1・3・4	土	10:00 ~ 12:00
歌曲の練習	ららら・沼	1	水	13:00 ~ 15:00	囲碁	碁友会	毎週	土	10:00 ~ 12:00
ヴォイストレーニング	ヴォイスMY・沼	3	水	13:30 ~ 15:30	こどもダンス	J・D・P	毎週	土	12:00 ~ 14:00
フラワーアレンジ	コスモス	1・2・3	水	13:30 ~ 15:30	書道	ひまわり書道クラブ	1・2・3	土	15:00 ~ 16:45
ヨガ	リフレッシュ・ヨガ	毎週	水	19:00 ~ 20:30					

ケア・ランポリン教室

参加者募集

子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の気軽な相談相手や見守りなど、地域でボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。4回以上受講された方は、北九州市の子育てサポーター登録証をお渡しします。

◆日 程：6/27 (木)、7/3 (水)、7/10 (水)

7/16 (火)、7/25 (木) 全5回

◆時 間：10時~12時 ◆受講料：無料

◆会 場：小倉南生涯学習センター2F 特別会議室

◆定 員：30名 (先着順)

◆申込先：小倉南区役所コミュニティ支援課

TEL 951-4115 (岩元・前田)



健康づくりのため、ケア・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、1人用なので安全にできます。

<効果> 関節への負担なく、筋力・骨密度アップ！脳の活性化！

◇開催時期 8月~1月 毎週火曜日 13:30~15:00

◇対象者 18歳以上 (めまいの症状がある方や人工股関節の術後の方は参加で

◇料 金 無料 (きません。)

◇会 場 沼市民センター 多目的ホール

◇募集期間 6月1日(土)~15日(土) (消印有効)

◇申込方法 往復はがき、もしくは電子申請

<<お問合せ先>> 一般社団法人日本ケア・ランポリン協会 ☎093-511-6234

往信の宛名面 返信の内容面 返信の宛名面 往信の内容面

802-0014	この面は何も記入しないでください。	郵便番号	① 会場名 ② 郵便番号 住所 ③ 名前(ワカガ) ④ 年齢 ⑤ 電話番号
住信 日本ケア・ランポリン協会 小倉北区砂津一丁目 5-26-201	参加者の住所	参加者氏名	

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	5月の行事予定
金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	
			ふれあい健康ウォーキング 15時~		休館日		「ココロすくすくの集い」 「ココロすくすくの集い」					休館日	「いもづくり大作戦」 「苗の植え付け」		・ママと赤ちゃんのための 「健康相談」 ・すくすくの集い	「シルバースクール」 「開級式・落語」	ふれあい健康ウォーキング 10時~		休館日	「生き生き子ども交流ひろば」 「美味しきパンづくり」	「ココロすくすくの集い」 「ココロすくすくの集い」		「女性セミナー」 「開級式・自宅から出来る筋力 トレーニング」	休館日(振替休日)	休館日(こどもの日)	休館日(みどりの日)	休館日(憲法記念日)				

館長退任・新任のご挨拶

退任のご挨拶

不安な気持ちで着任した日から、あつという間に5年間が経ち、沼校区を離れることになりました。三世代ふれあいのまちづくりを目指し、いつも一致団結して取り組まれていた各行事に一緒に参加させてもらうことができ、たくさんの方たちと出会い、お話ができ、楽しい思い出ばかりがよみがえってきます。一期一会を大切に、毎日が楽しい5年間を過ごすことができました。今では私にとつての第二の故郷だと思っています。いつも迷惑をかけてばかりで頼りない私でしたが、優しく受け入れて下さった沼校区まちづくり協議会の皆様を始め、センタークラブ、校区の皆様には、感謝の気持ちでいっぱいです。この5年間で学んだことを次の校区で活かすことが、沼校区の皆様への恩返しだと思ひ、新しいところへ頑張っていきます。たまには沼校区に遊びにきますので、私の事を忘れないでくださいね。

今後の沼校区の皆様のご健康と、益々のご発展をお祈り申し上げます。本当にありがとうございます。

前館長 先本 ありさ

新任のご挨拶

この度、先本館長の後任として四月から沼市民センターに赴任してまいりました。この赴任もご縁あつてのもの。この沼校区でたくさんの方々と一緒にまちづくりをさせていただくことを大変嬉しく思っております。今後まちづくり協議会・社会福祉協議会の方々をはじめ、地域の皆様のご協力ご助言をいただきながら、この沼市民センターを地域の皆様の笑顔であふれた明るく楽しい市民センターとなるようにそして、安心・安全に暮らせる地域づくりの一助となるように努力していきます。

前館長に引続き、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

新館長 伊藤 均美

職員退任・新任のご挨拶

お世話になりました

沼市民センターに5年間勤めさせて頂きました。コロナ禍で大変な時期もありましたが、ふれあいまつりや餅つきなど楽しい事ばかりが思い浮かびます。振り返るとあつという間の5年間でした。地域の方々と交流ができたことは私にとっての財産となりました。ありがとうございました。 昼職員 上田 真知子

大変お世話になりました。地域の各種団体・クラブ・センター利用者の方々には温かく接してもらい、楽しく5年間仕事をさせていただき感謝とお礼を申し上げます。最後に校区の皆様のご健康と御多幸を心よりお祈り申し上げます。 夜職員 本永 隆

よろしくお願いします

今年度より沼市民センターで勤務することになりました新開です。ご迷惑をお掛けするかもしれませんが1日も早く仕事を覚えて頑張りたいと思います。趣味はDisney関連の本を読み漁ることです。市民センターに来られた際はお気軽に声を掛けて頂けると嬉しいです。宜しくお願いします。 昼職員 新開 明子

4月より着任しました横田開三です。66歳のシニアですが、シニアソフトボールに参加しており又、少年野球のコーチもしていますので体力には多少自信があります。これから地域のお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願いします。 夜職員 横田 開三

生き生き子ども交流ひろば

沼小学校から配布するお便りをご覧ください。

生き生き子ども交流ひろば (定員25~30名)	
子ども達が興味を持つ講座の企画。生地から作って食する体験、新しいスポーツの体験、体力づくりの講座を実施します。	
5月11日 土	「美味しい『パン』づくり」
6月8日 土	「うどんづくり」
7月27日 土	「そうめん流し及びかき氷」
8月10日 土	「ディスコン大会」
未定 土	「未定」
10月12日 土	「『和風』を作って飛ばしてみよう」
12月14日 土	「クップ体験」
1月18日 土	「沼校区ふれあいマラソン大会」

ひまわり文庫へどうぞ

沼市民センターでは、皆様に自由に本を読んで頂くために、図書コーナーがあります。小説、図書、絵本、文庫本などを置いています。3か月に1回北九州中央図書館より、入れ替えもありますので是非ご利用下さい。

<貸出期間> 2週間 1人4冊まで



4月5日(金)に本の入れ替えがありました。

5月の生涯学習市民講座

女性セミナー

GO! GO! 健康づくり 共催

自宅で出来る筋力トレーニング

一般募集あり

～ロコモ予防～

☆日時 5月8日(水) 10:30~12:00

☆場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3

☆講師 小倉リハビリテーション学院 理学療法士 松浦 優太 様

☆持ち物 タオル、水筒 ※動きやすい服装でお越し下さい。

●お申込み ご来館又は、お電話 Tel473-2021

シルバースクール

GO! GO! 健康づくり 共催

落語

一般募集あり

☆日時 5月15日(水) 10:30~12:00

☆場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3

☆講師 落語家 菊亭 山葵 様

●お申込み ご来館又は、お電話 Tel473-2021

ぬまのささやき...



暖かく過ごしやすい季節となりました。これから大型連休が始まりますので、ご家族・ご友人とお出掛けして楽しめるのも良い時期ではないでしょうか。

沼市民センターでは5月より“女性セミナー”・“シルバースクール”・“いもづくり大作戦”・“生き生き子ども交流ひろば”と年間講座が始まります。ご興味があれば今からでもご応募出来る講座がありますのでお問合せ下さい。子ども講座に関しましては沼小学校からのお便りをご覧ください。お待ちしております。