

令和 6 年 6 月 1 日発行

【開館時間】

平 日 9:00 ～ 21:00

土曜日 9:00 ～ 17:00

【休館日】 日曜日・祝日

6 月 2 日・9 日・16 日

23 日・30 日

横代

市民センターだより



北九州市立横代市民センター

小倉南区横代東町 4 丁目 13-1

Tel 962-1731

Fax 962-1744

E-mail ys-cc@ktqc02.net

発行責任者 榎本 純子

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、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！

通常教室 **全21回** 【開催期間は変更になる場合もあります】

開催時期 8 月～1 月 第 1・3・4 金曜日 10:00～11:30(90分)

対象者 18歳以上の市民(めまいの症状がある方や人工関節の術後の方は参加できない場合があります。事前にかかりつけ医にご相談ください。)

料金 無料

会場 横代市民センター 2階 多目的ホール

募集期間 **6月15日～30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 申し込み多数の場合は、抽選となります。

★往復はがき

下記の内容を記入の上お申し込みください。

※1名につき1通のお申し込みが必要です。

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	郵便番号
往信	返信
小倉北区砂津一丁目 5-26-201 日本ケア・トランポリン協会	参加者のご住所
この面は、何も記入 しないでください。	参加者氏名

★市ホームページより
電子申請へお進みください。



<問い合わせ先>

一般社団法人日本ケア・トランポリン協会

TEL 093-511-6234

生涯学習市民講座 横代 2024 大人の学び場 横代校区健康づくり委員会共催

自律矯正歩行講座

「若返りスローモーションウォーキング」

日 時：7 月 26 日(金) 10:00～12:00

場 所：横代市民センター 2 階 多目的ホール

お申込み等詳細は市民センターだより 7 月号にてお知らせいたします。

横代校区では
5月25日(土)～6月2日(日)の間に
各自治会にて行います

クリーン北九州 まち美化 キャンペーン

2024
5/30(木) ▶ 6/30(日)

空き缶などの散乱ごみを、みんなで拾い集めるクリーン大作戦です。
軍手、タオル、まち美化ボランティア袋を会場にてお配りします。お気軽にご参加ください。

きれいな街は、
それだけでさもちい

ゴミは
持ち帰ろう

ポイ捨ては
やめよう

5分間
清掃を
しよう

エスティー・ジーズ
SDGs
Sustainable Development Goals
(持続可能な開発目標)への取り組み

SDGsとは、限りある地球の資源を世界中の人々が公平に利用し未来の世に預けていくため、国連の加盟国が合意した世界の共通目標です。2030年までに達成する17の目標(ゴール)が掲げられています。清掃活動を行うことは、SDGsの目標の一つである「海の豊かさを守ろう」【陸の豊かさを守ろう】にも繋がります。みんなで協力してSDGsの取り組みを推進しましょう。

海岸漂着ごみはどこから来るのでしょうか?

暮らしの中で発生する生活ごみや海岸の利用に伴い発生するごみが大半を占めていると言われています。街中でポイ捨てされたごみは、川や水路を流れて海に流れ着くことで海洋汚染の原因となります。自然環境を守るため、「身近な場所の清掃」「ポイ捨て防止」「ごみの持ち帰り」を実践しましょう。

生涯学習市民講座 横代 2024 大人の学び場 横代校区健康づくり委員会共催

ヤクルト健康教室 健康寿命を延ばす

“ 健腸長寿メソッド ”

《健康は腸から・・・日々の生活から健康増進をはかる》

日 時：7 月 11 日(木) 13:30～15:00

場 所：横代市民センター 1 階 大会議室

講 師：北九州ヤクルト販売(株) 宅配部 寺崎 優希 氏

持ち物：飲み物(必要な方)

定 員：20 名程度(先着順) 参加費無料

申込み：6 月 24 日(月)～7 月 8 日(月)



横代校区体育委員会主催

横代校区ディスコン大会

日 時：6 月 16 日(日) 受付 8:30 より

場 所：横代小学校体育館



講座に関するお申込み・お問い合わせ

横代市民センター ☎962-1731

資源回収ボックスのご案内

横代市民センターにリサイクルボックスを設置しています

古紙

新聞紙・雑誌・ダンボールなど
(種類ごとに紐でしばって出してください)

紙パック

開いて洗って乾かしたもの

食品トレイ

肉、魚などのトレイ
(洗って乾かしてください)

※納豆や、カップ麺の容器などは出せません

小物金属

フライパン・なべ・やかん・スプーンなどの
金属からできているもの

その他

プルタブ



平日 9:00～20:00
土曜 9:00～16:30
【日曜・祝祭日は休み】

「オカリナ体験講座」

オカリナ講師 宮崎 聡美 氏をお迎えし「オカリナ体験講座」を開催しました。宮崎先生の奏でる、心に染み渡るような美しいオカリナの音色を聴くことができ、大変有意義な時間を過ごす事が出来ました。参加者の皆さんはオカリナを吹く事で体が温まりとてもイキイキとした表情になりました。楽器演奏の健康効果を実感し、今後も続けていきたいという感想を頂きました。



まちづくり協議会総会

4月17日(水) 19時より横代校区まちづくり協議会総会が開催されました。小清水栄会長をはじめ、新任の自治会長さんも併せて50名を超える参加がありました。本年度も横代校区発展のため、御協力をお願い致します。



★妊産婦・乳幼児なんでも相談★

日時：6月14日(金) 10:15~11:30

場所：横代市民センター2階 多目的ホール

持参品：母子健康手帳・バスタオル(計測で使用)

当日は保健師による計測・相談のみです。

受付時間：10:15~11:15

(予約不要です。受付時間内にお越しください)

【お問合せ先】小倉南区役所保健福祉課地域保健係

☎951-4125



フリースペース

子育て
サポーターが
います

プチとまと

予約不要
お気軽に
お越しください

日時：6月14日(金) 10:30~12:00

場所：横代市民センター 2階和室

未就学児の親子を対象に和室を開放しています。

遊び場や保護者同士の交流の場としてお気軽に遊びに来てください。職員作のかわいい台紙に専用スタンプで手形、足型をとる事ができます。成長の記録にいかがですか？

(お問い合わせ 横代市民センター TEL962-1731)



横代校区ふれあいネットワーク協議会より

「北九体操」を実施！

4月19日(金) 19時より横代市民センター多目的ホールで昨年6月に続き中筋邦博指導員の下、参加者50名で「北九体操」で心身をほぐしました。椅子に座ってでも出来る加齢対策としての脚・腰・首や内臓疾患予防での筋肉を鍛える運動を行いました。この運動を一日セットで繰り返し続ける事の大切さも教わりました。



ふれあいネットワーク協議会総会を開催！

5月9日(金) 19時に横代校区ふれあいネットワーク協議会総会が開催されました。役員も含めて43名参加がされました。コロナ以前の活動に戻れるよう、2024~2027年の5か年計画「横代校区の元気プラン」もはじまりました。



横代校区婦人会総会

4月26日(金) 10時より横代校区婦人会総会が開催され50名を超える参加がありました。前田ますみ会長をはじめ会員の皆さまが今年度の活動について話し合われました。



グリーンカーテン

今年はゴーヤのほかにパッションフルーツの苗もグリーンカーテンとして植えました。きれいなグリーンカーテンになりますように！



6月 行事予定

1	土	防災チャレンジ
5	水	折り紙講座
8	土	さつま芋畑うね作り (雨天時変更有)
9	日	戸畑菖蒲まつりウオーキング
14	金	乳幼児相談なんでも相談 プチとまと
15	土	さつま芋苗植え (雨天時変更有)
16	日	ディスコン大会
19	水	集団検診
21	金	スポーツ吹き矢講座①
28	金	スポーツ吹き矢講座②