

センターだより

第264号  
令和6年8月1日



発行 若園市民センター

小倉南区若園四丁目1-50

(093)921-3344

発行責任者 大平道夫

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



ホームページへアクセスできます

健康系市民講座

### ギラヴァンツ北九州 シニア健康教室介護予防

1回目 令和6年8月8日(木)

森部先生：転ばない身体づくりのための  
基礎知識と実技(座位編)

コーチ陣：楽しく脳を混乱させる運動療法基編

2回目 令和6年8月29日(木)

森部先生：転ばない身体づくりのための  
基礎知識と実技(立位編)

コーチ陣：楽しく脳を混乱させる運動療法中級編

3回目 令和6年9月12日(木)

森部先生：転ばない身体づくりのための  
応用知識と実技発展

コーチ陣：楽しく脳を混乱させる運動療法上級編  
講師：九州共立大学准教授 森部昌広  
ギラヴァンツ北九州 コーチ陣

場 所：若園市民センター 多目的ホール  
時 間：10:00~12:00  
定 員：各回 30名  
参加料：無料

令和6年度 市民講座

### Dr.ワカゾノ診療所Vol.2

1回目 令和6年8月1日(木)

14:00~15:00

『薬の飲み方』

講師：薬剤課松田亜希子氏

2回目 令和6年9月5日(木)

14:00~15:00

『放射線治療について』

講師：放射線治療科野々下豪氏

3回目 令和6年10月3日(木)

14:00~15:00

『今日からできるがん予防』

～がんを予防できる食べ物ってあるの?～

講師：管理栄養士 大山愛子氏

定 員：各回 40名  
参加料：無料

市民講座

### 人生100年時代を生 きるためのレシピ



～Final～ファイナル

講師：明治安田生命 北九州支社  
市場統括次長 藤田義弘

2回目 令和6年8月8日(木)

13:00~15:00

★秘められた野菜のチカラ!

3回目 令和6年9月12日(木)

13:00~15:00

★自分らしくいきいきと  
暮らすには健康第一

### 夏休み子ども講座 令和6年度(全2回)



- ① 8/8(木) 14:00~16:00  
なつやすみのこうさくをつくろう  
ていいん15人
- ② 8/22(木) 10:30~13:00  
おやこでパンをつくろう  
ていいん15くみ

定員となりました

### 若園市民センターからのお知らせ

8月13日(火)・14日(水)・15日(木)

の3日間は17時閉館となります。

よろしくお願いいたします

令和6年度

### 若園音頭&こども夏まつり



開催日/8月17日(土)

開演時間 14:00~21:00

あそびに来てね

今年も花火を上げるよ!

### 令和6年8月行事予定

日	曜	行 事	開催時間
1	木	市民講座「Dr.ワカゾノ診療所Vol.2」 ①薬の飲み方	14:00 ~ 15:00
3	土	若園いきいきサロン	13:30 ~ 15:00
5	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ~ 12:00
6	火	老人クラブ連合会 「ニュースポーツ・トリコロキューブ」	10:00 ~ 12:00
7	水	子育て広場すくすく若園	13:30 ~ 15:00
8	木	市民講座「ギラヴァンツ北九州」 ①シニア健康教室介護予防	10:00 ~ 12:00
		市民講座「100年時代を生きるためのレシピ」 ②秘められた野菜のチカラ	13:00 ~ 15:00
		夏休み子ども講座 ① [工作]なつやすみのこうさくをつくろう	14:00 ~ 16:00
		子ども食堂「こあらのおうち」	16:00 ~ 19:00
9	金	ふれあい広場若園	10:00 ~ 11:30
19	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ~ 12:00
22	木	市民講座「タオル体操」③	10:00 ~ 11:30
		夏休み子ども講座 ② おやこでパンをつくろう	10:30 ~ 13:00
23	金	井戸端会議	18:00 ~ 19:00
		全市一斉夜間非行防止パトロール	20:00 ~ 21:00
28	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ~ 13:00
29	木	市民講座「ギラヴァンツ北九州」 ②シニア健康教室介護予防	10:00 ~ 12:00
毎週火曜日		ケア・トランポリン教室 1/21まで	10:00 ~ 11:30
毎週水・金		介護予防教室 若葉	9:30 ~ 12:30

【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。

### 熱中症 予防行動を とりましょう!



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。



- ：無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ：室内でも温度を測りましょう
- ：体調の悪いときは特に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症の患者報告数が増加しています。  
以前のことを思い出し基本的な対策を行いましょ。

### 新紙幣についてチェック

2024年7月3日 20年ぶりに発行



1万円札 渋沢栄一



5千円札 津田梅子



千円札 北里柴三郎

詐欺行為には  
十分に注意  
しましょう



これまでのお札も引き続き使用できます

生涯学習市民講座

## Dr.ワカザノ診療所

6月20日(木)、北九州総合病院 整形外科部長 名倉 誠朗先生をお迎えして『骨粗鬆症のお話』をして頂きました。1日8,000歩 週3日以上を1年間続けることで骨密度が上がり、筋力が付き骨も強くなるので、転倒予防にもつながります。更に健康寿命が延びるなどのお話をして頂きました。



若園校区社会福祉協議会



## ふれあい広場若園

7月12日(金)、ふれあい広場若園が開催されました。七夕飾りをバックに記念撮影をし、こもれびサロンのスタッフの方に簡単なタオル体操をして頂きました。その後、北九大の学院生 小野 瑠夏さんの講話では、デンマークでの留学体験や北九州市の町おこしに繋がる地域活動やタウンパレードについてのお話を頂きました。



若園市民センター

## ♪フリースペース ぽっぽクラブ♪

月2回、多目的ホールで開催しています!!



絵本の読み聞かせ

歌あそび

手あそび

子育てサポーター・託児ボランティア・主任児童委員の方々の協力で、子育てに関する情報交換をしながら楽しい時間を過ごしています。是非、皆さんもお子様連れで、遊びに来られませんか?

開催日 第1・第3月曜日 時間 10:00~12:00

若園校区社会福祉協議会

## 七夕飾り



7月7日 の七夕に合わせて、皆さんに色とりどりの短冊に願い事を書いてもらいました。飾りつけをした短冊を見ながら「そうやねー」や「本当にねー」などと言いながら眺めていました。皆さんの願い事が叶うといいですね。



人権市民講座

## 平和祈念コンサート



6月22日(木)、人権市民講座・平和祈念コンサートが開催されました。北九州交響楽団メンバーによる弦楽四重奏で、童謡や良く知られている曲を演奏して頂きました。皆様の心に響いて、平和の大切さを見つめ直す尊い時間になりました。

第一ヴァイオリン	上山 文子
第一ヴァイオリン	田代 純子
ヴィオラ	大矢 剛
チェロ	野村 美穂



## もみじのテディベア

市民センターの駐車場にあるもみじの木が、『クマに見えるね!』という事を聞いて、館長がもみじの木に目と鼻と口を付けました♪

今、とても可愛いクマさんになっています。来館された際は是非ご覧下さい!



生涯学習市民講座

## 人生100年時代を生きるためのレシピ

～元気に活躍し続けられる未来のために～

～final～ファイナル

7月11日(木)、明治安田生命 北九州南営業所 市場統括部長 藤田 善弘 氏を招いて、【眠りと健康の意外な関係】をテーマに講座をして頂きました。良い睡眠をとるためのポイントや睡眠満足度をアップさせるポイントなど、とても興味深いお話でした。

その後、参加者の皆さんは野菜摂取充足度が表示されるベジチェックを受けられました。



若園はなクラブ



## 花苗が届きました!



6月26日(水)、コリウス、サルビア ファリナセア、フレンチ マリーゴールド、ペゴニアなどの花苗が届き、若園花クラブの方とセンター職員で花壇に植え付けをしました。長期にわたって綺麗な花を咲かせ、道行く人たちに楽しんで頂けるよう大切に

