

センターだより

第 265号

令和6年9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



若園市民センター

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～

開催場所：多目的ホール
定員：各回 40名
参加費：無料

講師：明治安田生命 北九州支社
市場統括次長 藤田善弘

終了

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



令和6年度

若園校区

文化祭のお知らせ

今年も例年通り、11月9(土)・10(日)に
若園校区文化祭を開催します。

各クラブの日頃の成果発表は勿論、余剰品バザー、
講演会なども予定しています。お楽しみに！

受付開始9/17(火)～10/19(土)です
よろしくね！(^-^)/



余剰品を募集しています(^-^)

ご家庭で眠っている日用品など
ございましたらご協力お願いします！
若園市民センターにご持参ください

令和6年9月行事予定

日	曜	行事	開催時間
2	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00～12:00
4	水	子育て広場すくすく若園	13:30～15:00
5	木	市民講座「Dr.ワカザノ診療所Vol.2」②	14:00～15:00
7	土	若園いきいきサロン	13:30～15:00
11	水	健康料理普及講習会	10:00～12:00
12	木	市民講座「ギラヴァンツ北九州」 シニア健康教室介護予防③	10:00～12:00
		市民講座「100年時代を生きるためのレシピ」③ 自分らしくいきいきと暮らすには健康第一	13:00～15:00
		子ども食堂「こあらのおうち」	16:00～19:00
13	金	ふれあい広場若園	10:00～11:30
25	水	ふれあい昼食交流会	11:30～13:00
26	木	ニュースポーツ「五目お手玉」	10:00～12:00
27	金	連絡調整会議	18:00～19:00
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。

令和6年度 市民講座

Dr.ワカザノ診療所Vol.2

北九州市立医療センター編



終了

~~令和6年8月1日~~

~~14:00～15:00~~

『葉の飲み方』

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

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』 講師：管理栄養士 大山愛子

【お申し込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎093-921-3344

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)~~

2回目 ~~令和6年8月29日(木)~~

3回目 令和6年9月12日(木)

終了



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：多目的ホール
時間：10:00～12:00
定員：各回 30名
参加料：無料



～若園校区健康づくり事業～

2024年度

ウォーキング大会

○開催日 10月19日(土)

※参加申込締め切り 10月12日(土) 17時まで

○集合場所 若園4丁目公園(市民センター横)

○集合時間(受付) 10:00～10:40

○開会式 10:45～11:00

○出発時間 11:00(予定)

○目的地 北九州市立総合農事センター
<往復5.2km>

○解散時間 14:30頃(予定)



～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

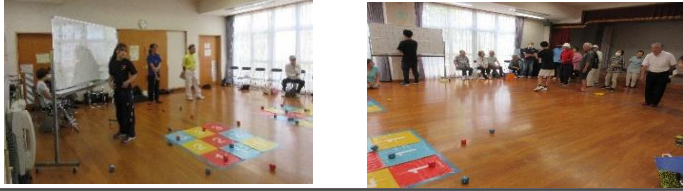
●場所：若園市民センター 多目的ホール ●参加費：無料
●募集人数：各回30人程度(申し込みは随時)

若園校区老人クラブ連合会

ニュースポーツトリコロキューブ

8月6日(火)、若園校区老人クラブ連合会主催でトリコロキューブを体験しました。サイコロを得点マットめがけて投げ、得点を競うゲームです。

北九州大学生アダプテッドスポーツの方々のご指導を受けながら、楽しく賑やかな時間を過ごしました。



若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園

8月9日(金)、ふれあい広場若園が開催されました。小倉南警察署 生活安全課 三角巡査部長をお迎えして、訪問買取、訪問販売を始めとする飛び込み営業による詐欺に注意!というお話をして頂きました。被害に遭わないためには、突然の訪問を受けたその場では、・知らない人を家に入れず・点検をさせない・契約をしないようにしましょう。



生涯学習市民講座

Dr.ワカゾノ診療所 Vol.2



8月1日(木)、北九州市医療センター 薬剤科 松田亜希子氏をお招きして、Dr.ワカゾノ診療所Vol.2が開催されました。1回目は『薬の飲み方』をテーマに薬を服用するポイントについて、お話をして頂きました。正しいタイミング・正しい量・正しい方法・正しい期間・正しい飲み合わせ等、指示された通りに飲み、薬と正しく付き合って健康になりましょう!! とお話をされました。



小倉南区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ



ヘルスマイト大募集!



食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくりをしていただくボランティアです。

- ◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方
- ◆日程【全7回】9:30~12:00(調理実習がある日は13時まで)
令和6年 10/25(金), 11/1(金), 11/29(金), 12/26(木)
令和7年 1/24(金), 2/13(木), 3/10(月)
- ◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園5-1-5)
※11/1(金)は 北九州市立生涯学習総合センター
- ◆内容 栄養の基礎知識などに関する講話、調理実習等
- ◆募集 20名程度(年齢不問)
- ◆申込み方法 小倉南区役所保健福祉課へ、お電話でお申込み下さい。
- ◆申込み・問合せ先
小倉南区役所保健福祉課 担当:栄養士 TEL093-951-4125

市民講座



ギラヴァンツ北九州

シニア健康教室介護予防



8月8日(木)、第1回目の講座は九州共立大学准教授 森部昌弘先生による転ばない身体作りのための基礎知識と実技(座位編)、コーチの皆様による楽しく脳を混乱させる運動療法 基礎編を教えてくださいました。初めての講座でしたが、皆さんご自分に照らし合わせながら聞いたり、無理なく体を動かすゲームでは楽しそうにチャレンジをしていました。



生涯学習市民講座

人生100年時代を生きるためのレシピ

8月8日(木)、明治安田生命 藤田善弘氏をお迎えして【止められる老化・不足している栄養素を知る】をテーマに講座をして頂きました。老後に対して不安を感じることの第一位が健康上の問題です。バランスの良い野菜摂取や甘いもの摂り過ぎに気を付け、日頃からご自身の体調の変化に気を付けて過ごしましょう、という内容でした。その後、参加者の皆さまには血管年齢を測定して頂きました。



市民講座

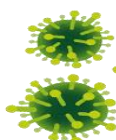
夏休み子ども講座♪
なつやすみの工作を作ろう!!
オリジナルけしゴム・アイロンビーズ

8月8日(木)、夏休み子ども講座が開催されました。ジャスト・ヒューマンネットワークの河野先生に、オリジナルけしゴムとアイロンビーズの作り方を教えていただきました。先生が用意して下さった材料をこねて形を整えて、自分だけの消しゴムを作ったこと、ビーズで好きな形を作ってアイロンの熱で固定をしてキーホルダーを作ったこと、とても良い思い出になったと思います。



新型コロナウイルス感染

まだまだ要注意!!



3蜜(密閉・密集・密接)を避け、体調の悪い時は外出を控えましょう。接触感染を避けるために手洗いや身の周りの物の消毒・除菌を行うことが有効です。