

センターだより

第 270号

令和7年2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



●サロンで健康づくり『若園校区健康フェスタ』開催●

体力測定で自分の体力を知ってフレイル予防！

(測定:東部地域リハビリテーション支援センター)



【日時】令和7年2月16日(土) 13:00~14:00 要予約、先着順で定員30名で
1.体力測定「自分の体力を知ろう」

【日時】令和7年2月13日(木)13:00~14:00

2.体力測定結果返し&フレイルチェック 申込受付中【定員】30名

【日時】令和7年2月13日(木)14:00~15:00

3.健康講話を専門のドクターから聞こう！

※透析の専門病院である小倉第一病院の専門医の方に、病気の予防・管理法を解りやすく教えていただきます。

※45分の講話の後15分間の質疑応答があります

お申込み・お問合せは…
若園市民センター ☎921-3344

腎臓病と糖尿病について
講師 中村 秀敏 氏
(小倉第一病院 理事長・院長)

初心者向け
スマホ講座

参加
無料



スマホの操作に
不安のある方

①入門編
特徴
機能
説明

②基本編
LINE
特徴・機能
実体験

○ご自分のスマホをお持ちください。
お持ちでない方は、講座で準備します)

♡定員に達しました♡ありがとうございました♡

日時	講座	テーマ
① 入門編 令和7年2月18日(火) 14時00分~15時30分 「初めて触るスマートフォン」	2/18 (火) 入門編	初めて触る！ スマホの特徴 スマホの機能説明
② 基本編 令和7年2月25日(火) 14時00分~15時30分 「スマホデビューからもう一歩」	2/25 (火) 基本編	マップ・カメラ・LINE 音声アシスタント スマホの楽しさ・便利さ
全2回、各回1時間30分のコースです。 原則、全ての回にご参加ください。		スマホデビューから更に… LINE・スマホ決済 LINEの特徴
会場 若園市民センター (電話921-3344)		LINEの各種機能の体験 スマホ決済の利用方法 QRコードの利用方法
定員 15名(事前申し込みが必要です)		
参加 参加無料 申し込み・問い合わせは 市民センターまで		



集まろう♪
ふれあい 井戸端サロン

井戸端会議って何してるの？

どなたでもOK~♪(^^)♪
事前連絡はいりません

偶数月に開催
時間 18:00~19:00

若園校区にお住まいの方たちの憩いの場として始まりました。

議題を決めずに雑談の中で一つのテーマを取り上げ皆で話し合う機会を提供できればと思います。

お問合せ先 若園校区社会福祉協議会

令和6年度 市民講座

Dr.ワカノ診療所 Vol.3



小倉記念病院編

★場所：若園市民センター 多目的ホール

★時間：13:30~15:00 ★参加費：無料

2回目：令和7年2月9日(木)

終了

『認知症のお話』

講師：緩和ケア・精神科部長 三木 浩司 氏

3回目：令和7年 2月6日(木)

『心臓病と睡眠時無呼吸のお話』

講師：循環器内科 医長 増田 久樹 氏



令和7年2月行事予定

日	曜	行事	開催時間
1	土	クラブ登録説明会	10:00 ~ 11:00
		いきいきサロン	13:30 ~ 15:00
3	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ~ 12:00
5	水	子育て広場すくすく若園	13:30 ~ 15:00
6	木	市民講座「Dr.ワカノ診療所Vol.3」③	13:30 ~ 15:00
12	水	健康料理普及講習会	10:00 ~ 12:00
13	木	若園校区健康フェスタ	13:00 ~ 15:00
		子ども食堂「こあらのおうち」	16:00 ~ 19:00
14	金	ふれあい広場若園	10:00 ~ 12:00
17	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ~ 12:00
18	火	初心者向けスマホ講座①	14:00 ~ 15:30
25	火	初心者向けスマホ講座②	14:00 ~ 15:30
26	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ~ 13:00
27	木	市民講座タオル体操	10:00 ~ 11:30
28	金	井戸端会議	18:00 ~ 19:00
毎週	水・金	介護予防教室 若葉	9:30 ~ 12:00

【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。

ひなまつり
スタンプラリー

小倉南区市民センター

5個スタンプを集めると特典がもらえる！(数量限定)

参加方法はスタンプ(はんこ)とデジタルスタンプの2通り！(詳しくはチラシなどをご覧ください)

実施期間 2/17(月)~3/15(土)

場所：小倉南区市民センター全24館
時間：市民センター開館時間中

イベントの詳細はこちら

このイベントは小倉南区50周年を記念して小倉南区の市民センター24館合同で開催されています。
主催：小倉南区役所、小倉南区自治会連合会、協賛：各町会、各公民館、各施設、各団体

若園市民センター



楽しいクリスマス会開催♪

12月16日(月)、フリースペースぽっぽクラブのクリスマス会が開催されました。たくさんの子どもたちが参加し、ピアノに合わせてみんなで一緒に歌ったり踊ったり楽しい時間を過ごしました。また、人形劇もあり、館長サンタさんも登場して、一人一人プレゼントをもらった子ども達は大喜びでした。楽しい思い出になってくれれば幸いですね。



若園市民センター



年末大掃除



12月19日(木)、若園市民センター登録クラブの方や、関係団体の方々、センター職員による年末の大掃除が行われました。当日はとても寒い日でしたが、皆さん丁寧に隅々まで綺麗に掃除をしてくださいました。お陰様で気持ち良く新年を迎えることが出来ました。ご協力有難うございました。



市民講座・若園校区健康づくり事業



タオル体操



12月26日(木)、今年度5回目のタオル体操が開催されました。寒い中一歩外に出て講座を受けることも、参加者の皆さんにとっては、元気の秘訣になっていると思います。毎回とても好評です♪ 次回は2月27日です。



若園市民センター

若園小学校2年生から 校区体験のお礼が届きました!!

12月2日(月)、若園小学校の2年生が市民センターを訪問してきました。そのときのお礼の手紙を先生が後日届けてくださいました。センター内に掲示していますのでご覧ください。



若園校区社会福祉協議会



新年国旗掲揚式・互例会



1月1日(水)、若園市民センターにて恒例の新年を祝う国旗掲揚式・互例会が行われました。天候にも恵まれ清々しい新年の幕開けになりました。本年も皆様にとって幸多き年となりますように。



若園校区健康づくり事業



若園校区健康フェスタ



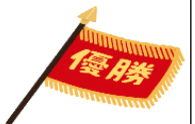
1月16日(木)、若園校区健康フェスタを開催しました。今回は東部地域リハビリテーション支援センターの方々をお招きして、参加者の皆さんの握力測定や、片足のバランス立ち、歩行能力などのテストをしていただきました。次回の2月13日に皆さんの結果が出ます。良い結果が出るといいですね。



若園校区健康づくり事業

ニュースポーツ

五目お手玉



1月23日(木)、今年度最後の五目お手玉が開催されました。全5回の日程を終えて本日、優勝から三位までの順位も決まり、表彰式が盛大に行われました!!
令和7年度も楽しいニュースポーツを予定しています。皆様の多数のご参加をお待ちしています。♪



依然として猛威を振るう!!

インフルエンザとコロナウイルス



どちらも世界中で猛威を振るう感染症です。インフルエンザの症状は一般的に急激に現れますが、コロナは症状が遅れて現れることもあり、無症状で感染が進行することもあります。両方の感染症に対しては、手洗いやマスクの着用、人込みを避けるなどの基本的な予防策が有効です。感染対策を徹底することが更なる感染拡大を防ぐために重要です。