

センターだより

第 272号

令和7年4月1日



わかちま



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



| 行事名 | 年間行事日程 | | | | | | | | | | | | 開催時間 | 開催場所 |
|------------------------|--------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----------------|------------|
| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | | |
| ふれあい広場若園 (毎月第2金曜日) | 11 | 9 | 13 | 11 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 9 | 13 | 13 | 10:00~ 12:00 | 多目的 ホール |
| ふれあい昼食交流会 (毎月第4水曜日) | 23 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 22 | 26 | 10 | 28 | 25 | 11 | 11:30~ 13:00 | |
| 健康料理普及講習会 (毎月第2水曜日) | 9 | 14 | 11 | 9 | | 10 | 8 | 12 | | 14 | | | 10:00~ 12:00 | 調理室 |

令和7年度 市民講座
タオル体操
～心も体もリフレッシュ!!～
タオル体操、脳トレ運動、歌体操などで
楽しく取り組める講座です。
下記の日程で**全6回**実施いたします!

| 全6回 | 開催日 | 開催時間 | 講師 |
|-----|-------------|-------------|--------|
| 第1回 | 7年4月24日(木) | 10:00~11:30 | 佐伯ひとみ氏 |
| 第2回 | 7年6月26日(木) | | |
| 第3回 | 7年8月28日(木) | | |
| 第4回 | 7年10月23日(木) | | |
| 第5回 | 7年12月25日(木) | | |
| 第6回 | 8年2月26日(木) | | |

●場 所: 若園市民センター 多目的ホール
●募集人数: 1回30人程度(申し込みは随時)
●参加費: 無料
【持参するもの】
タオル、お茶(水分補給)、上履き

日常生活に適度な運動を
取り入れましょう!
【お申し込み・お問合せ先】
若園市民センター ☎093-921-3344

～令和7年度 若園校区健康づくり事業～
ニュースポーツ トリコロキューブ

| 全5回 | 開催日 |
|-----|---------------|
| 第1回 | 令和7年5月22日(木) |
| 第2回 | 令和7年7月24日(木) |
| 第3回 | 令和7年9月25日(木) |
| 第4回 | 令和7年11月27日(木) |
| 第5回 | 令和8年1月22日(木) |

開催時間: 10:00~11:30

開催場所: 多目的ホール
定員: 各回 30名程度
参加費: 無料
持参するもの: タオル・水分補給・上履き

【お申し込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎093-921-3344

令和7年4月行事予定

| 日 | 曜 | 行 事 | 開催時間 |
|----|-----|-------------------------|---------------|
| 5 | 土 | いきいきサロン | 13:30 ~ 15:00 |
| 7 | 月 | フリースペースぽっぽクラブ | 10:00 ~ 12:00 |
| | | 子育て広場すくすく若園 | 10:15 ~ 11:30 |
| 9 | 水 | 健康料理普及講習会 | 10:00 ~ 12:00 |
| 10 | 木 | 企救中学校入学式 | 10:00 ~ |
| | | 民児協定例会 | 13:00 ~ 15:00 |
| 11 | 金 | 若園小学校入学式 | 10:00 ~ |
| | | ふれあい広場若園 | 10:00 ~ 12:00 |
| 14 | 月 | 小倉南特別支援学校(小・中)入学式 | 10:00 ~ |
| | | 小倉南特別支援学校(高)入学式 | 10:40 ~ |
| 17 | 木 | 市民講座「100年時代を生きるためのレシピ」① | 13:00 ~ 15:00 |
| 21 | 月 | フリースペースぽっぽクラブ | 10:00 ~ 12:00 |
| 23 | 水 | ふれあい昼食交流会 | 11:30 ~ 13:00 |
| 24 | 木 | 市民講座「タオル体操」① | 10:00 ~ 11:30 |
| 25 | 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。

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～

令和7年度 市民講座
講師: 明治安田生命北九州支社 市場統括次長 藤田善弘

4月17日(木)
13:00~15:00
〈女性のための「健康づくり応援」知って備える! もしものときのがん〉
★「がん」からわたしの未来を守る
押さえておきたい3つのポイント
★がんのリスクを知り、未来を守る

5月22日(木)
13:00~15:00
〈楽しく学ぶ! 認知症予防〉
★認知症の理解
★介護の不安を解消!
今から知る・今日から始める介護のそなえ

6月19日(木)
13:00~15:00
〈健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」あなたは大丈夫?〉
★フレイル予防 学習編
★フレイル予防 実践編

開催場所: 多目的ホール
定員: 各回 40名
参加費: 無料
【お申し込み・お問合せ先】
若園市民センター ☎093-921-3344

～令和7年度～
～若園校区健康づくり事業～ **春のウォーキング大会**

○開催日 5月17日(土)
※参加申込締め切り 5月10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)

お申し込み・お問合せは...若園市民センター☎921-3344

令和7年度 市民講座 **Dr.ワカソノ診療所 2025**

開催場所: 多目的ホール
定員: 各回 40名
参加費: 無料

1回目 令和7年5月8日(木) 13:30~15:00
『あしの血管のお話』
講師: 小倉記念病院 循環器内科 曾我義光 先生

2回目 令和7年6月5日(木) 13:30~15:00
『不整脈のお話』
講師: 小倉記念病院 循環器内科 福永真人 先生

3回目 令和7年7月3日(木) 13:30~15:00
『消化器がんのお話』
講師: 小倉記念病院 外科 上本裕介 先生

【お申し込み・お問合せ先】
若園市民センター 093-921-3344

若園市民センター

大平館長 退任のご挨拶



皆さん、この5年間私を温かく見守っていただき本当にありがとうございました。初めての館長、初めての若園、すべてが初めてで色々分からないことも多く、校区の皆さんや職員さんたちに色々ご迷惑をおかけしたことでしょう。今では皆さんに明るく声をかけていただけたいことを大変嬉しく思います。大好きな若園校区を離れることはとても寂しい気持ちですが3月31日をもちまして任期満了になります。

私は4月から地元に戻り、地域の方々とふれあい繋がりながら北九州市の部活動指導員として中学校の野球部で子供たちと野球を楽しむ予定です。昨年の文化祭や今年のひな祭りの飾り付け等、この5年間の若園での思い出は数え切れなくらいあります。ここでの経験や学びを私の今後のあゆみに必ず活かしてまいります。結びに若園校区の更なるご発展と校区の皆さまのご健康ご多幸を心よりお祈りいたします。

また必ず伺いますので皆さまもお元気でいて下さい。本当にありがとうございました。

大平 道夫



2025年度 若園市民センター登録クラブ一覧

★印は、クラブ生を募集しています。



| 曜日 | No | クラブ名 | 活動内容 | 週利用 | 利用時間 | 曜日 | No | クラブ名 | 活動内容 | 週利用 | 利用時間 |
|----|----|---------------|---------|--------|-------------|----|----|--------------|----------|--------|-------------|
| 月曜 | 1 | ★パンクラブ | パン作り | 第1・3 | 9:00~12:30 | 木曜 | 16 | ★養生気功B | 気功 | 第1・3 | 10:10~12:10 |
| | 2 | ★絵手紙同好会 | 絵手紙 | 第1・3 | 13:00~15:00 | | 17 | ★若園白扇会 | 詩吟 | 毎週 | 11:00~12:45 |
| | 3 | イキイキ体操 | 介護予防体操 | 毎週 | 13:00~15:00 | | 18 | カラオケ同好会ひばり | カラオケ | 毎週 | 13:00~15:00 |
| | 4 | ★若園パソコンクラブ | パソコン | 第1・3 | 18:00~20:00 | | 19 | うたごえサークルハミング | 合唱 | 第1 | 13:30~16:00 |
| | 5 | ★若園卓球 | 卓球 | 毎週 | 17:30~19:30 | | 20 | ★ミノアカ・アロハ | フラダンス | 第1・2・3 | 13:30~15:30 |
| 火曜 | 6 | ★やさしいヨーガ | ヨガ | 毎週 | 10:00~12:00 | 金曜 | 21 | ★なごやか料理 | 料理 | 第4 | 10:00~12:30 |
| | 7 | ★若園フォークダンスクラブ | フォークダンス | 第1・2・3 | 13:00~15:00 | | 23 | ★カラオケうたの森 | カラオケ | 第2・3・4 | 13:00~15:00 |
| | 8 | ★若園将棋愛好会 | 将棋 | 第1・2・3 | 12:30~15:30 | | 24 | ★若園楽園クラブ | 健康思考リハビリ | 毎週 | 13:00~15:00 |
| | 9 | ひよこクラブ | 卓球 | 毎週 | 17:00~19:00 | | 25 | ★蕾蕾太極拳 | 太極拳 | 毎週 | 15:00~17:00 |
| | 10 | ★拳武館 | 空手 | 毎週 | 19:00~21:00 | | 26 | Begin11 | 卓球 | 毎週 | 19:00~21:00 |
| | 11 | ★小倉断酒新生会 | 断酒会 | 毎週 | 19:00~21:00 | | 土曜 | 27 | ★けんこう体操 | 柔軟・ダンス | 毎週 |
| 水曜 | 12 | ★たかちゃん体操 | 整体(運動) | 第2・4 | 10:00~12:00 | 28 | | 元気の会 | 健康麻雀 | 第1・2・3 | 13:00~16:00 |
| | 13 | ★ひまわりタイチ | 体操 | 第1・2・3 | 13:00~15:00 | 29 | | ★葉脈短歌会 | 短歌 | 第4 | 13:00~15:00 |
| | 14 | 四ツ葉のクローバー | 卓球 | 毎週 | 15:00~17:00 | 30 | | ★ホクラニシリウス若園 | フラダンス | 毎週 | 13:00~15:00 |
| | 15 | ★Smile YOGA | ヨガ | 毎週 | 19:00~21:00 | 31 | | ★楽しいスタンドグラス | スタンドグラス | 第1・2・3 | 15:00~17:00 |

希望者は、若園市民センター(TEL:921-3344)までお問い合わせください。

北九州市食生活改善推進員協議会

ふれあい昼食交流会



2月26日(水)、ふれあい昼食交流会が行われました。今月は若園保育所の園児たちが訪問してくれ、参加者の皆さんの肩たたきをしたり、歌に合わせてみんなで手遊びをして楽しい時間を過ごしました。可愛い園児との触れ合いに皆さん目を細め、とても嬉しそうでした。



若園市民センター

ひな祭りスタンプラリー



2月17日(月)から3月15日(土)の期間でひな祭りスタンプラリーが行われました。若園市民センターに訪れた人達の「わーすごい！綺麗！」や「若園が一番いいね！」の言葉を聞いて、職員一同とても嬉しい気持ちになりました。「雛飾り」や「吊るしかざり」等を持ち寄って下さった地域の皆さま、本当にありがとうございました。

