

おさゆき



おさゆき

北九州市立長行市民センター

北九州市小倉南区徳吉西3丁目3-16

TEL:093(452)3651

FAX:093(452)3652

e-mail: oy-sf@ktqc03.net

発行責任者 鷹取 貴美子



☆令和7年度クラブ紹介☆

月曜日	みなみ会 (カラオケ)	第1・第2・第3 14:00~16:00
	長行コロボース (健康体操)	第1・第2・第3 14:30~16:00
	スターバーストダンスクラブ (子どもダンス)	毎週 19:00~21:00
火曜日	かんたんヨガ (ヨガ)	第1・第3 10:00~11:30 第2・第4 13:00~14:30
	おさゆき会 (混声コーラス)	第2・第4 10:00~12:00
水曜日	長行クラブ (囲碁・将棋)	毎週 10:00~12:00
	ドリームステップ (レクレーションダンス)	毎週 14:00~16:00
	楽々ヨガ (ヨガ)	毎週 16:30~18:30
木曜日	長行少年剣道部 (子ども剣道)	毎週 18:30~20:30
	コスモス音読 (音読)	第2・第4 13:00~15:00
金曜日	3Bフラワーズ (3Bリズム体操)	第1・第2・第4 10:00~12:00
	さくら書道 (子ども書道)	毎週 16:00~18:00
	ふでびより (子ども書道)	毎週 16:00~18:00
	スターバーストダンスクラブF (子どもダンス)	毎週 19:00~21:00
土曜日	徳樹会 (盆栽・山野草 講習)	第3 9:30~13:00
	アロハ・フラ・オハナ (フラダンス)	第1・第2・第3 14:30~16:30

長行の恒例行事
第21回 紫川こいのぼりまつり

式典 日時:4月13日(日) 10時~
会場:紫川河川敷広場

※式典後に、子どもたちのこいのぼり掲揚体験をします。
皆様から寄贈されたこいのぼりが大空に泳ぎます!
5月10日(土)まで掲揚されます。ぜひ、お越しください。

主催 紫川こいのぼりまつり実行委員会
多くの方からこいのぼりを寄贈していただき、ありがとうございました。こいのぼりは、一年を通してお受け付けしています。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

ご入学・ご入園おめでとうございます

1日(火) 双葉保育園 2日(水) 徳吉保育所(進級式)
10日(木) 菅生中学校 11日(金) 長行小学校

生涯学習市民講座「長行おとな塾」
作りを楽しもう!1回コースのパン講座

日時:5月15日(木)10:30~13:30
定員:16名
講師:西部ガス専任講師
献立:・ノアレザン・ベーコンチーズクッペ
・きなこのブードルネージュ・豆乳みそスープ

★食材に小麦粉、バター、チーズ、ごま、豚肉、大豆、アーモンドを使用していますので、アレルギーのある方はご注意ください。

材料費:500円
持ち物:マスク・エプロン・三角巾・ハンドタオル・水分補給用飲み物
申込:材料費とともに来館にてお願いいたします。
締切:5月2日(金) 17:00
締め切り内でも定員になり次第締め切ります。
お問い合わせ:・長行市民センター 452-3651

健康料理普及講習会参加者募集

★健康寿命延伸のため、栄養バランスのとれた料理と一緒に作ってみませんか?

日時:毎月第2木曜日 10:00~13:00

会費:500円

持ち物:エプロン・三角巾・マスク

※男女問わず募集します。

申し込み:長行市民センター 452-3651まで



ふれあい昼食交流会

令和7年度 4月より**参加料金**が**変更**になります!

変更前 ~~400円~~ → 変更後 **500円** となります。

令和7年度は、4月18日が初回です。11:00~受付です。

4月の行事予定

- 4日(金) 自治連合会総会
- 紫川こいのぼりまつり合同会議
- 12日(土) 紫川こいのぼりまつり前日準備
- 13日(日) 第21回紫川こいのぼりまつり
- 18日(金) ふれあい昼食交流会
- 19日(土) 鮎の放流
- 24日(木) 妊産婦・乳幼児何でも相談 おさゆき広場
- 《休館日》
6日・13日・20日・27日・29日(昭和の日)

4月

その他の活動予定

《生活安全パトロール》

・10日(木) 20時~徒歩で校内をパトロール

《自転車パトロール》

・5、12、19、26(土) 13時~

自転車で校区内パトロール

《徳吉中央公園を清掃》3グループに分かれて当番制

・19日(土) 10時~(鮎の放流のため)

担当:自治連合会・子育てサポーター・保護司

《長行市民センターより閉館時間変更のお知らせ》

令和7年4月より閉館時間が変わります。

月曜日~金曜日は21時 土曜日は17時

令和6年度の長行なごみ倶楽部は、笑顔で終了しました😊

笑いは健康の源 楽しくヨガ教室

3月3日(月)笑いヨガ講師の井筒 美穂さんを講師にお迎えして、「笑いヨガ」を教えてくださいました。第1部は、笑いながら“ホッホッハハハ”と手拍子を叩きながら動くことで血流も良くなり、セラゲラ筋も鍛えられ、脳の指令にも良いとのこと。

第2部は、“お口の笑トレ”と題し最後まで自分の口から食べられるよう、口のまわりの筋肉(口輪筋)の鍛え方などを教えてくださいました。

健康は笑顔から(^_^)



井筒 美穂 氏

笑顔まんかいの健康づくり~楽しくシナプソロジーに挑戦!

3月13日(木)シナプソロジーインストラクターの了戒 恵理子さんを講師にお迎えして、脳を活性化させるために必要な4つの要素をお話しいただいた後、椅子に座ったまま音楽に合わせてできる簡単な動きや、右手と左手で違ったことをするエクササイズなど、参加者は困惑しながらも、みんなで楽しく体験することができました。



了戒 恵理子 氏

予約不要 妊産婦・乳幼児何でも相談

日時: 4月24日(木) 10:15~11:30

(受付時間は10:15~11:15まで)

場所: 長行市民センター 1階 多目的ホール

内容: 妊産婦の健康相談・乳幼児の身長・体重測定・育児相談

持ち物: 母子手帳・バスタオル(身体測定時に必要)



♪計測後、ちょっと寄れる場所 **おさゆき広場**で保護者と赤ちゃんの楽しい時間を過ごしませんか。ボランティアが見守ります。

《令和7年度 おさゆき広場 年間実施予定表》

内容は変更になる場合があります、ご了承ください。

4/24	フリータイム (こいのぼりフォトスポット)	10/23	フリータイム (ハロウィンフォトスポット)
5/22	親子あそびと手づくりおもちゃ(協力: 徳吉保育所)	11/27	フリータイム (ベビーマッサージ)
6/26	フリータイム (たなばたかざりづくり)	12/18 (第3木)	ミニクリスマス会 (協力: 徳吉保育所)
7/24	おかいものごっこ (協力: 双葉保育園)	R8. 1/22	フリータイム (おひなさま飾りづくり)
8/28	フリータイム	2/26	お母さんのためのハンド マッサージ(協力: アロマハ ンドセラピスト)
9/25	心理士による子育てミニ 講話(協力: 双葉学園児童家 庭支援センター)	3/26	親子あそび (協力: 双葉保育園)

徳吉中央公園・グラウンドの清掃について

校区の各団体が当番制で定期的に清掃しています。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 4/19 午前10時~ 第1グループ | 9/13 午前8時~ 第3グループ |
| 5/10 午前9時~ 第2グループ | 10/11 午前9時~ 全グループ |
| 6/14 午前9時~ 第3グループ | 11/15 午前9時~ 第1グループ |
| 7/12 午前8時~ 第1グループ | 12/20 午前9時~ 全グループ |
| 8/9 午前8時~ 第2グループ | |

第1グループ:自治連合会、子サポ、保護司
第2グループ:食進、年長者、福祉協力員、PTA
第3グループ:体育委員会、スポーツ推進員、民生委員、少年補導員、少年補導委員

大好評 御礼♪ ひなまつり スタンプラリー

期間: 2月17日(月)~3月15日(土)まで

小倉南区市民センター全24館で開催された“ひなまつりスタンプラリー”が盛会のうちに終了しました。期間中、多くの方々にご来館いただき、おもてなしの梅昆布茶を召し上がりながらひな飾りを眺めたり、おしゃべりをしたり、スタンプラリーの次の行き先を急いだり…。みなさん、思い思いのスタイルでひなまつりを楽しんでくださったようです。スタンプを5個集めた方に“南区制50周年記念チョコ”と当館オリジナルの“こいのぼりリメイク巾着”を差し上げましたが、大変喜んでいただきました。

大切なひな飾りを貸してくださった皆様、巾着のリメイクを縫ってくださった皆様、設営や撤収にかかわってくださった皆様など、多くの方々のお力添えのおかげで華やかに開催することができました。大変お世話になりました。

来年度も開催予定です。ぜひ、お楽しみに♡

只今、こいのぼりまつりの準備中です!

3月21日(金)多目的ホールにて、こいのぼりの大きさや色合いなどを考えた設計図を基に、約30名の地域の方が声を掛け合いながらポール別にこいのぼりの仕分け作業をしました。

準備にかかわった皆様、朝早くからおつかれさまでした。

今年も4月13日の「こいのぼりまつり」に向けて、多くの方が様々な準備にかかわって進めているところです。ぜひ、見に来てください。



~おさゆき ドット.コラム~

令和6年度は地域の皆様やボランティアの方々を支えられて、慌ただしくも無事に一年を締めくくることができました。これもひとえに地域の皆様のおかげだと感謝しております。

令和7年度も引き続き、笑顔を絶やさず、地域の皆様に“愛され、親しまれる長行市民センター”を目指してまいります。よろしくお願いいたします。

- 昼職員: 三口 友美 合屋 知美 松尾 エミ
夜職員: 北村 憲治 桑 穂 幸隆
生涯学習推進コーディネーター: 高崎 奈々絵
館長: 鷹取 貴美子

年長者グラウンドゴルフ大会 (敬称略)

《3月6日(木)》

- 1位 栗栖 進一
佐々木 俊二
2位 仮屋 浩
3位 北村 亨
4位 益永 義輝
新山 政夫
5位 松村 三四郎
岡村 司



<ホールインワン>

- 仮屋 浩・佐々木 俊二
栗栖 進一

《3月20日(木)》

- 1位 木下 清政
2位 松村 三四郎
3位 栗栖 進一
益永 義輝
4位 仮屋 浩
新山 政夫
松崎 エイ子
佐々木 俊二
5位 北村 亨

<ホールインワン>

- 松崎 エイ子・木下 清政