


若園校区健康づくり事業

ニュースポーツ **モルック**


モルックとは…?

木製のピンを倒すために木の棒を投げて得点を競うシンプルなゲームです



全5回	開催日
第1回	令和8年 5月28日(木)
第2回	令和8年 7月23日(木)
第3回	令和8年 9月17日(木)
第4回	令和8年 11月26日(木)
第5回	令和9年 1月28日(木)

- ・場 所: 若園市民センター 多目的ホール
- ・時 間: 10:00~11:30
- ・募集人数: 各回30人程度(お申込みは随時)
- ・参加費: 無料
- 【持参する物】タオル・お茶等(水分補給)・上履き



【お申込み・お問合せ先】若園市民センター ☎093-921-3344

市民講座 **Dr.ワカゾノ診療所 2026**

場 所 : 多目的ホール
定 員 : 各回 40名
参 加 費 : 無 料




- 📌 1回目 令和8年5月29日(金) 13:30~15:00
『ひざ痛・腰痛予防について』
講師: 北九州市立医療センター リハビリテーション技術課
理学療法士 重永 真桜 氏
- 📌 2回目 令和8年 6月 5日(金) 13:30~15:00
『ストレスとメンタルヘルス、うつ病』
講師: 北九州市立 医療センター 心療内科
主任部長 福留 克行 氏
- 📌 3回目 令和8年7月17日(金) 13:30~15:00
『今日からできるガン予防』
講師: 北九州市立 医療センター 管理栄養課係長
管理栄養士 大山 愛子 氏

【お申込み・お問合せ先】若園市民センター ☎093-921-3344

若園校区健康づくり事業

春のウォーキング大会




- 開催日 6月13日(土)
*参加申込締め切り
6月6日(土)12時まで
- 集合場所 若園4丁目公園(市民センター横)
- 受付時間 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>
- 解散場所 若園市民センター
- 解散時間は完歩確認をして14:30頃を予定

【お申込み・お問合せ先】若園市民センター ☎093-921-3344


市民講座 **お・た・の・し・み 講座 2026**

今年度は趣向を凝らした講座です。
楽しい学びの時間と日常を少し忘れ リフレッシュしませんか?

第1回 コサージュ作り



日 時 : 5月19日 (火)10:00~12:30
参加費 : 1,200円 (材料費として)
場 所 : 大会議室
定 員 : 10人 (マスクをご持参ください)
講 師 : 松山 利永子 氏 <西部ガス(株)>
(ガス器具を使った試食があります)



*今後も法律講座やスマホ講座、ヨガの体験などを
計画しています。センターだより、市民センターの
カウンターを覗いてください


【お申込み・お問合せ先】若園市民センター ☎093-921-3344

令和8年5月行事予定			
日	曜	行 事	開催時間
8	金	ふれあい広場若園	10:00 ~ 12:00
13	水	健康料理普及講習会	10:00 ~ 12:00
18	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
19	火	市民講座 コサージュ作り	10:00 ~ 12:30
27	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ~ 13:00
28	木	ニュースポーツ「モルック」	10:00 ~ 11:30
29	金	市民講座「Dr.ワカゾノ診療所」	13:30 ~ 15:00
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。

子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の気軽な相談相手や見守りなど、地域でボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。4回以上受講された方は、北九州市の子育てサポーター登録証をお渡しします。



- ◆日 程 : 6/24 (水)、7/1 (水)、7/8 (水)
7/15 (水)、7/29 (水) 全5回
- ◆時 間 : 10時~12時 ◆受講料 : 無料
- ◆会 場 : 小倉南生涯学習センター2F 特別会議室
- ◆定 員 : 30名(先着順)
- ◆申込先 : 小倉南区役所コミュニティ支援課
Tel 951-4115 (岩元・山本)



ご入園・ご入学・ご入所 おめでとうございます

- 🌸 北九州市福祉事業団若園保育所
 - 🌸 北九州市立若園小学校
 - 🌸 北九州市立企救中学校
 - 🌸 福岡県立北九州高等学校
 - 🌸 北九州市立小倉総合特別支援学校
 - 🌸 北九州市立小倉南特別支援学校
- 他の若園校区の皆様方

市民講座

『蚕が紡ぐシルクの 魅力について』

4月11日(土)、講師にシルクライン代表シルクキューレーター 林 久美子氏をお招きして、服飾だけでなく世界的に多方面でも注目されているシルクについてお話をいただきました。繭から糸をつむぐ実演もあり、とても興味を持って学べる時間となりました。



若園はなクラブ

花が見事に咲きました!!

今、市民センターでは12月に苗植えをした花がとても綺麗に咲いています。近くをお通りの際に、お急ぎでなければぜひ足を止めてお楽しみください。



若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園

4月10日(金)、久女・多佳子の会会長 久末 隆彦氏をお迎えして、女性俳句の草分け的存在として活躍した杉田 久女に関するお話をさせていただきました。小倉は久女氏が結婚してから晩年まで過ごしたこともあって、大変興味深いお話となりました。



北九州市食生活改善推進員協議会

健康料理普及講習会

4月8日(水)、健康料理普及講習会が行われました。
今月のポイント「さあにぎやかにいただく」
食品を10のグループ(食品群)に分けてその頭文字をとった合言葉です。

色々な食品をまんべんなく食べることが、不足がちな栄養素をとることにつながり、食事のバランスがとりやすくなります。

【今日の献立】

- (主食) 麦ごはん
- (副菜) スナップえんどうとじゃがいものおかか煮
- (副菜) 木の芽和え
- (デザート) ブラマンジェ



若園市民センター

令和8年度も頑張ります

地域の皆さまには日頃より、大変お世話になっております。当センターの運営にご理解ご協力をいただき感謝をしております。

新しい夜勤の職員も加わり、より一層頑張りますので宜しくお願い致します。

- 館長 山本 めぐみ
- 昼勤職員 磯邊 英美
- 祝田 みどり
- 本田 さとみ
- 夜勤職員 竹中 貞明
- 溝上 珠美

