

センターだより

第 286 号

令和8年6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 山本めぐみ

https://www.ktac01.net/mina/

wzsf/

ホームページへアクセスできます



市民講座

「相続・遺言についての教室」

市民センターで気軽に法律を学んでみませんか？

日時 令和8年7月3日(金)
10:00~12:00
場所 多目的ホール
定員 20名程度
参加費 無料



福岡県司法書士会北九州支部
司法書士 加來英宜 氏

【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)

終了しました

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

雨天時は市民センター(多目的ホール)でニュースポーツを予定しています。その際は、上履きの用意をお願いします。

- 開催日 令和8年6月13日(土)
- 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

楽しみましょう



●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

小倉南区子育てサポーターの会「みなみん」

子育てサポーターさんと遊ぼう！

参加無料

あそびの広場

15周年記念

令和8年6月13日(土)10時30分~13時

場 所：小倉南生涯学習センター 3階
対 象：主に未就学児と保護者

申込不要

- 歌のお姉さん まいまいちゃんコンサート
- 手形・足形 ●バルーンアート
 - 手づくりおもちゃ等

主 催：小倉南区子育てサポーターの会「みなみん」
小倉南区役所コミュニティ支援課

令和8年6月行事予定

| 日 | 曜 | 行 事 | 開催時間 |
|----|-----|------------------|---------------|
| 1 | 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 |
| 5 | 金 | 市民講座「Dr.ワカゾノ診療所」 | 13:30 ~ 15:00 |
| 6 | 土 | 若園いきいきサロン | 13:30 ~ 15:00 |
| 10 | 水 | 健康料理普及講習会 | 10:00 ~ 12:00 |
| 12 | 金 | ふれあい広場若園 | 10:00 ~ 12:00 |
| 13 | 土 | 春のウォーキング大会 | 10:00 ~ 14:30 |
| 15 | 月 | フリースペースぽっぽクラブ | 10:00 ~ 12:00 |
| 24 | 水 | ふれあい昼食交流会 | 11:30 ~ 13:00 |
| 25 | 木 | 市民講座 タオル体操 ② | 10:00 ~ 11:30 |
| 26 | 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。

「わいわい市民センター」実施中

今年度も市民ホールの一部を中高生の自主学習の場として開放しています。

来館者の方と譲り合ってお使いください。

- ♡ 平日21時まで ♡ 土曜日17時まで
- ♡ 日曜日休館 ♡ 机2台 イス12脚 ♡ 冷暖房完備



(お知らせ)

6月22日(月曜日)9時~16時頃まで全館定期清掃を実施いたします

市民講座・若園校区健康づくり事業

タオル体操



4月23日(木)、毎回大好評のタオル体操が今年度も始まりました。

(株)シダー 佐伯 ひとみ氏のご指導のもと、4月、6月、8月、10月、12月の年6回行われます。皆さん、無理のない運動量で、楽しく気持ちの良い時間を過ごしています。



若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園

4月10日(金)、ふれあい広場若園に小倉南警察署の生活安全課 江崎 譲 警部補をお招きし、現在とても話題になっていて、誰もが被害者になりうる詐欺のお話をいただきました。参加者のお誕生月にお花のプレゼントがあります。今月は3名の方がお花を貰い、とても嬉しそうでした♪



北九州市食生活改善推進協議会

ふれあい昼食交流会

4月22日(水)、栄養士 杷野 由枝氏をお迎えして食に関するお話をいただきました。

「栄養バランスの良い食事をとりましょう」とのこと、筋力が低下しやすい高齢期こそ毎日の食事から栄養素をしっかり取る必要があります、栄養のバランスが整うことは認知症予防にも有効という事がわかりました。

ヘルスメイトの方が作ってくださった食事とても美味しくいただきました。



若園市民センター パンクラブ

〈平和を考える時間〉



4月27日(月)、パンクラブの活動終了後に「兵庫県被爆二世の会」が作成した、紙芝居「ふるいしさんのはなし」をお聴きしました。

この紙芝居は、17歳の時に広島で被爆した古石忠臣さんの話をもとに作られたもので、作画を担当された、むくはらさんご自身による語りには平和への思いが込められていました。今後ご希望をいただきました団体に向けて、お話をさせていただく予定です。



若園校区健康づくり事業

モルックを体験しました。



5月28日から6回にわたって実施される、ニュースポーツ「モルック」の準備として、健康づくり推進員さんとセンター職員全員で事前練習会を実施しました。10人でも盛り上がりましたので、申し込んでくださった皆さんとの本番もきっと楽しい時間になると思います。



～定員に達したので申し込みは終了しています～

若園市民センター 麻雀クラブ元気の会

健康麻雀 親睦交流会

4月25日(土)に若園市民センターの健康麻雀クラブ「元気の会」と、門司区小森江東市民センターのクラブさんとの親睦交流会が行われました。センターまでの地図の準備や、歓迎メッセージの掲示などクラブの皆さんの心を込めたおもてなしのおかげで、試合も盛り上がり笑顔あふれる時間となりました。

