

☆ 市民センターは、地域の皆さんのふれあいとコミュニティ活動の場です。
 ☆ 生涯学習の場です。
 ☆ 保健福祉活動の場です。
 皆様のご利用をお待ちしております。

北方市民センターだより 企救

<発行>

北方市民センター
 小倉南区北方二丁目16-10
 TEL 951-0133
 FAX 951-0035

発行責任者 石動丸 保幸

<http://www.ktqc01.net/mina/ksf/>

新型コロナウイルス感染拡大防止のため 10月の「夜間生活安全パトロール」は中止です。

毎月第四金曜日に実施しています夜間生活安全パトロールは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今月中止します。

10月の通学見守り

毎週水曜日の下校時の見守りは、各町内の状況に応じて、可能な範囲で実施します。
 下校時間は、別途町内会長さんにご連絡します。
 よろしく願いたします。

令和4年度紫川大清掃の中止

毎年10月の第一日曜日に開催してきました紫川大清掃については、是非開催と健闘を重ねてまいりましたが、コロナウイルス変異株まん延により、残念ながら中止させていただくことになりました。
 よろしく願いたします。

北方校区「ふれあい昼食会」のご案内

今月も「ふれあい昼食会」を開催する予定です。新型コロナウイルス感染防止を徹底し、楽しい昼食会となるように企画しております。

今月は、社会福祉協議会の会長の講話とスポーツ指導員による座ってできる体操をします。

皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時：令和4年10月21日（金）12時～

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、予告なく中止することもあります。ご了承ください。

対象 北方校区にお住いの65歳以上のお一人暮らし、または夫婦のみの世帯

開催場所 北方市民センター
 小倉南区北方二丁目16-10
 電話 951-0133

開催日 毎月第三金曜日12時から食事

利用料金 1食お一人 400円

申し込み 事前申し込みが必要です。
 北方市民センターへお申し込みください



「妊産婦・乳幼児なんでも相談」

（事前予約制）開催日前日までに電話予約
 先着順・定員3名

※緊急事態宣言期間中は、中止します。

【開催日時】10月11日(火)10:00～11:30

【開催場所】北方市民センター（3階）多目的ホール
 住所 小倉南区北方二丁目16番10号
 電話 093-951-0133

【内容】妊産婦の健康相談
 乳幼児の身長・体重測定、育児相談
 （参加者同士の交流はありません）

【持ち物】母子健康手帳
 バスタオル（身体計測の際に使用します）

【予約のご案内】電話予約制です。

予約・問い合わせ先
 小倉南区役所保健福祉課地域保健係
 （健康相談コーナー） **電話：093-951-4125**
 予約期間：前回開催日の翌日～開催日の前日
 受付時間：区役所開庁日の8:30～17:00

【参加にあたってのお願い】

- 1 保護者の方はマスクの着用をお願いします。
 （2歳以上のお子様は可能であれば、マスクの着用をお願いします。）
- 2 当日、発熱や風邪症状がある場合は利用をお断りさせていただきます。
- 3 **新型コロナウイルスの感染状況や悪天候等の理由により、内容の変更や中止となる場合があります。**



9月16日(金)にふれあい昼食会を開催

昼食後に「歯科衛生士による講話」保健師さんに「お口の元気体操・毎日のお口の手入れ」についてお話がありました。

9月は「北九州市減塩普及月間」です。減塩で高血圧予防についての情報を提供しました。

北方市民センターでは、毎回昼食後に参加者の方に喜んでいただけるよう催し物を企画しています。

これからも沢山の方に昼食会を楽しんでいただきたいと思います。

9月15日(木)に市民講座を開催

テーマは「よい睡眠とれてますか」でした。
 講師の森田先生から寝具を選んだり、睡眠環境を工夫してよい睡眠のとりかたを学びました。
 睡眠お悩み別解決方法を学び、睡眠の質を高めることができたかなと好評でした。
 最後に野菜充足満足度を測定をして頂き皆さんで盛り上がりました。



10月の行事予定

- 10月3日(月) 24(月) 14:00~16:00
ふれあい囲碁教室
- 10月8日(土) 10:00~12:00
生き生き子ども講座
- 10月11日(火) 10:00~11:30
妊産婦・乳幼児なんでも相談
- 10月20日(木) 10:00~12:00
市民講座「整理収納と風水インテリア」
- 10月21日(金) 12:00~
ふれあい昼食会
- 10月28日(金) 13:30開演
小倉南マジッククラブミニ発表会
- 10月30日(日) 13:00開演
小倉南三曲会ミニ発表会
- 10月31日(月) 9:00~17:00 全館清掃

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止・変更することもあります。ご了承ください。



9月17日(土)に生き生き子ども講座を開催

日本ハムファイターズのきつねダンスも皆で楽しく踊りました。月形スポーツ指導員と子どもたちと一緒に楽しく体を動かして健康と体カアップをしました。



ミニ展示会を開催

表装クラブの皆さんが作成した作品を披露しました。素晴らしい作品ばかりで目を楽しませていただきました。



クラブ生徒募集中

健康体操教室

運動習慣がないけど始めたい方！一人で始めるのはちょっと不安な方！そんな貴方を大歓迎しています。

毎週木曜日 3:00~15:30

北方市民センター 多目的ホール

北九州市小倉南区北方2-16-10

☆お問い合わせ 北方市民センター 951-0133

小倉南区健康・栄養相談を開催します！

入場無料・事前申し込み不要で参加いただけるイベントです。
ご自身の健康や食生活について考えてみませんか？

- 日 時 令和4年10月30日(日)
9:30~12:00
- 会 場 サンリブシティ小倉(上葛原)1階 催場
(小倉南区上葛原2-14-1)
- 実施内容 ・お薬相談・骨折リスク測定
・血圧・酸素飽和度測定
・血管年齢測定
・適塩コーナー
・「フレイル予防！きた9ミッション」の紹介

お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会

生きがい・健康づくり部会

☎951-4124へ

10月の市民講座

「整理収納と風水インテリア」を開催します。

開催日時 令和4年10月20日(木)

10:00~12:00

定員 先着15名 参加費 無料

講師 元重香代(時短家事コーディネーター認定講師)

申込・問合せ 北方市民センター093-951-0133

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止することもあります。ご了承ください。



9月10日(土)に家庭教育講演会を受講

長阿彌先生(教育文化研究所長)の「子どもの気持ちがわかる親になる~ついつい腹が立ってしまうあなたへ」をオンラインで受講、家庭教育の大切さについて議論を深めました。

小倉南マジッククラブミニ発表会

10月28日(金) 13時30分開演

北方市民センター 多目的ホール

北九州市小倉南区北方2-16-10

※新型コロナウイルス感染予防のためマスク着用をお願いします。

小倉南三曲協会 三曲演奏大会

10月30日(日) 13時30分開演

北方市民センター 多目的ホール

北九州市小倉南区北方2-16-10

※新型コロナウイルス感染予防のためマスク着用をお願いします。