センターだより
第２２３号
令和３年３月１日

# わかぞの

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/

## 令和3年度 若園校区健康づくり事業

### 市民講座（全６回）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。**

| 全６回 | 開催日 | 開催時間 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 第１回 | 令和3年4月22日(木) | 10:00～11:30 | 吉冨晟也氏 |
| 第２回 | 令和3年6月24日(木) | 10:00～11:30 | 吉冨晟也氏 |
| 第３回 | 令和3年8月26日(木) | 10:00～11:30 | 吉冨晟也氏 |
| 第４回 | 令和3年10月28日(木) | 10:00～11:30 | 吉冨晟也氏 |
| 第５回 | 令和3年12月23日(木) | 10:00～11:30 | 吉冨晟也氏 |
| 第６回 | 令和4年2月24日(木) | 10:00～11:30 | 吉冨晟也氏 |

場　所：若園市民センター　多目的ホール
定　員：約３０名　※定員になるまで随時募集致します。
参加費：無料
【持参するもの】　タオル、お茶（水分補給）、上履き

### （全5回）ニュースポーツ　ペタンク

ペタンクとはフランス発祥の球技で、道具を使って行うスポーツの中でも比較的簡単で、しかもゲーム性を失うことなく、どこでも誰でもできるスポーツです。テラン（コート）上に描いたサークルを基点としてビュット（目標球）にブール（ボール）を投げ合って、相手より近づけることで得点を競います。

| 全５回 | 開催日 | 開催時間 |
|---|---|---|
| 第１回 | 令和3年5月27日(木) | 10:00～11:30 |
| 第２回 | 令和3年7月29日(木) | 10:00～11:30 |
| 第３回 | 令和3年9月30日(木) | 10:00～11:30 |
| 第４回 | 令和3年11月25日(木) | 10:00～11:30 |
| 第５回 | 令和4年1月27日(木) | 10:00～11:30 |

場　所：若園市民センター　多目的ホール
定　員：約３０名　※定員になるまで随時募集致します。
参加費：無料
【持参するもの】　タオル、お茶（水分補給）、上履き

### ウォーキング大会

春のウォーキング大会　5月8日（土）
秋のウォーキング大会　12月4日（土）
●北九州市立農事センターへ往復(5.2㎞)します。
●歩きやすい服装で、タオル、水筒持参のこと。

※上記日程は、中止・変更することがあります。
【お申し込み・お問合せ先】若園市民センター　☎921-3344

## ★若園市民センターも始まります！★

## ケア・トランポリン教室のご案内

健康づくりのため、ケア・トランポリンをきっかけに運動習慣をつけませんか！
手すりつき、１人用なので安全にできます。
※新型コロナウイルスの感染拡大の状況等によっては、延期・中止となる場合があります。
＜効果＞関節への負担なく、筋力・骨密度アップ！脳の活性化！

開催時期　【第１期】5月～9月　【第２期】１１月～3月
　　毎週火曜日　9時３０分～１２時　（教室：１０時～１１時３０分）
対象者　１８歳以上（めまいの症状がある方や人工股関節の術語の方は参加できません。）
料金　無料
定員　１６名（申込者が定員を超えた場合は抽選）
会場　若園市民センター　多目的ホール
募集期間　～3月１２日まで（消印有効）
申込方法　往復はがきによる

往復はがきに下記の内容を記入の上お申し込みください。
※１名につき１通のお申し込みが必要です。

往信の宛名面　返信の内容面

802-8560
北九州市小倉北区馬借二丁目7番1号
認知症支援・介護予防センター
「トランポリン」係
往信
この面は、何も記入しないでください。

返信の宛名面　往信の内容面

郵便番号
返信
参加者氏名
参加者のご住所
① 氏名
② 生年月日
③ 年齢
④ 郵便番号
⑤ 住所
⑥ 電話番号
⑦ 希望会場名、曜日

＜問い合わせ先＞
認知症支援・介護予防センター　担当：木下・福田
ＴＥＬ　０９３－５２２－８７６５

★事前予約制★
令和３年度 小倉南区役所　親と子のための行事

## 子育て広場すくすく若園

～若園校区妊産婦・乳幼児なんでも相談

【日時】：毎月第１水曜日　13：30～15：00　※5月・11月はお休みです。
【場所】：若園市民センター　１階　多目的ホール
（小倉南区若園4-1-50　℡　093-921-3344）
【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】：
1　電話予約制です。（先着順・定員6名）
　◎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）
　℡：093-951-4125
2　予約期間：前回開催日の翌日～開催日の前日
　例：7/7開催の予約期間は、6/3（前回開催日の翌日）～7/6（開催日の前日）
　※4/7開催分は、3/15に予約受付を開始します。
　※5月がお休みとなるため、6/2開催分の予約開始日は4/8です。
　※11月がお休みとなるため、12/1開催分の予約開始日は10/7です。
3　受付時間：区役所開庁日の8：30～17：00

| | | | |
|---|---|---|---|
| 令和3年4月7日 | 身長・体重測定、育児相談 | 10月6日 | 身長・体重測定、育児相談 |
| 5月 | お休み | 11月 | お休み |
| 6月2日 | 身長・体重測定、育児相談 | 12月1日 | 身長・体重測定、育児相談 |
| 7月7日 | 身長・体重測定、育児相談<br>栄養士による食の相談 | 令和4年1月5日 | 身長・体重測定、育児相談 |
| 8月4日 | 身長・体重測定、育児相談 | 2月2日 | 身長・体重測定、育児相談 |
| 9月1日 | 身長・体重測定、育児相談<br>歯科衛生士による歯の相談 | 3月2日 | 身長・体重測定、育児相談 |

【参加にあたってのお願い】
1　新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前予約制です。
2　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。）
3　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。
4　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。

## 令和３年３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 | 中止になりました。 |
| 3 | 水 | 子育て広場すくすく若園 | 中止になりました。 |
| | | 生活安全パトロール | 今のところ未定です。 |
| 5 | 金 | 小倉南特別支援学校(高)卒業式 | 9:30　～ |
| 10 | 水 | 健康料理 | 中止になりました。 |
| 12 | 金 | ふれあい広場若園 | 10:00　～　11:30 |
| | | 企救中学校卒業式 | 10:00　～ |
| 13 | 土 | 若園保育所卒園式 | 10:00　～ |
| 15 | 月 | フリースペースぽっぽクラブ | 中止になりました。 |
| 16 | 火 | 小倉南特別支援学校(小・中)卒業式 | 9:30　～ |
| | | 小倉南幼稚園卒園式 | 10:00　～ |
| 17 | 水 | 若園小学校卒業式 | 10:00　～ |
| 24 | 水 | ふれあい昼食交流会 | 中止になりました。 |
| 毎週水・金 | | 地域交流型デイサービス | 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。