

男

の活きる講座

～熟メンになるために～

『人生100年時代』が喧伝され平均寿命は確実に延びている中、健康寿命を延ばすことへの関心が年々高まっています。今働き盛りの方からシニア世代、定年退職後の方など幅広く、趣味、生涯学習などを通じて、元気で楽しく充実させるための**ヒント**となる講座です！

市民講座

4回連続講座

	開催日時	開催場所	テーマ・内容・費用	講師/定員
1回	9月8日 火曜日 10:30～13:00	調理室	【料理】-材料費500円- ～プロから学ぶ料理の基本～	國丸みどり氏 定員20名
2回	9月15日 火曜日 14:00～16:00	会議室(大)	【携帯】-参加費無料- ～スマートフォンの基礎～	荒明良介氏 定員8名
3回	9月29日 火曜日 13:00～15:00	会議室(大)	【園芸】-参加費無料- ～初めての土いじり～	加藤道雄氏 定員20名程度
4回	10月6日 火曜日 16:00～17:00 17:30～18:30	会議室(大) 別会場	【お酒】-参加費無料- ～お酒にまつわるうんちく話～ 【試飲】-参加費1,000円-	仲島祐二氏 定員30名程度

「私だけの時間」

～♪楽しい♪をみつけよう～

いろいろなことを体験して、自分が「楽しい♪」と感じるものを見つけてみませんか？

市民講座

シリーズ全3回講座

	開催日時	開催場所	テーマ・内容・費用	講師/定員
1回	9月10日 木曜日 10:00～12:00	多目的ホール	～楽器って楽しい♪～ ウクレレにチャレンジ 参加費無料	福田百合加先生 定員15名
2回	12月10日 木曜日 10:00～12:00	調理室	～物作りって楽しい♪～ ステンドグラスで フットライトづくり 材料費1500円	屏賀一男先生 定員15名
3回	1月14日 木曜日 10:00～12:00	多目的ホール	～ダンスって楽しい♪～ 踊ってみよう！ フラダンス 参加費無料	野方美保子先生 定員15名

～若園校区健康づくり事業～

ニュースポーツ

五目お手玉

みなさん、五目並べて、
脳しを楽しみましょう！

日時：9月1日（火）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
参加費：無料
【持参するもの】
タオル、お茶（水分補給）、上履き

【お申し込み・お問合せ先】
若園市民センター ☎093-921-3344

健康マイレージが、はじまりました！（紙面右下）

健康講座
第3回

タオル体操

～心も体もリフレッシュ！！～
タオル体操、脳し運動、歌体操
などで楽しく取り組める講座です。

日時：10月6日（火）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
参加費：無料
【持参するもの】
タオル、お茶（水分補給）、上履き

【お申し込み・お問合せ先】
若園市民センター ☎093-921-3344

健康マイレージが、はじまりました！（紙面右下）

子ども講座

～糖パワーでウイルスに負けるな！！～

甘酒で
おやつをつくらう

3種の甘酒マフィンを作ります。
(チョコ・イチゴ・バナナ)

日時：10月17日（土）10:00～12:00
場所：若園市民センター 調理室
講師：西光寺 坊守 本田 智子先生
定員：10名
材料費：300円（当日回収致します）
※マスク・エプロンをお持ちください。

【お申し込み・お問合せ先】
若園市民センター ☎093-921-3344

令和2年9月 行事予定			
日	曜	行 事	開催時間
1	火	ニュースポーツ五目お手玉	10:00 ～ 12:00
2	水	子育て広場すくすく若園 生活安全パトロール	中止になりました！ 今のところ未定です！
7	月	フリースペースぽっぽクラブ	中止になりました！
8	火	市民講座「男の活きる講座」料理	10:30 ～ 13:00
9	水	健康料理	中止になりました！
10	木	市民講座「私だけの時間」ウクレレ	10:00 ～ 12:00
11	金	ふれあい広場若園	10:00 ～ 11:30
12	土	市民講座「PC勉強しなおい隊！」	10:00 ～ 12:00
15	火	市民講座「男の活きる講座」スマートフォン	14:00 ～ 16:00
16	水	生活安全パトロール	今のところ未定です！
23	水	ふれあい昼食交流会	中止になりました！
24	木	家庭教育学級開級式	10:00 ～ 12:00
29	火	市民講座「男の活きる講座」園芸	13:00 ～ 15:00
毎週水・金		地域交流型デイサービス	9:30 ～ 12:30
【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。			

令和2年度 健康マイレージ
はじまりました！！

★応募内容等が大幅に変更になりましたので
ご注意ください。

★実施期間（健康づくり活動期間）
令和2年9月1日～令和3年1月31日

★応募受付期間
令和2年11月2日～令和3年1月31日

★応募方法（自己申告で10ポイント分を記入してください！！）
①取り組み前後の身長・体重・BMIを計算・血圧測定・
塩分チェックを実施
②3つの取組目標（運動・栄養・お口の健康）を立て
2ヵ月以上実践
③各種健康診査を受診（受診日も忘れずに）

＜お問い合わせ＞
北九州市社会福祉協議会 生活福祉課 TEL 873-1296

