

市民講座



# みんなの健活！プロジェクト 若園第2弾 ～フレイル予防～

9月8日（木）・9月29日（木）、フレイル（虚弱）予防について学習編と実践編の2回に分け、皆さまと学びました。

この数年コロナ禍で閉じこもりがちになってしまった私たちの生活。この機会にきちんと見直しフレイルにならないよう気をつけたいですね。

人生100年時代。健康寿命も100年近くまでのばせるよう、これからも校区の皆様と健康について学んでいこうと思います。

ご参加ありがとうございました。



## 予防編

正しい知識を  
学び  
予防です！



## 実践編

脳トレをしま  
したよ♪



若園市民センター



# 掲示板とわかちゃまも衣替え

生涯学習コーディネーターさんが、掲示板や館内を月ごとに季節に合わせた素敵な飾り付けにしてくれています。

すっかり秋です。ご来館の際はぜひ館内を見渡して季節を感じてみてはいかがでしょうか。



栗  
あるよ

若園校区健康づくり事業



# ニュースポーツ ペタンク

9月22日（木）、今年度3回目のペタンクを行いました。前回より参加人数が少なかったですが、マスク越しの元気な声援と拍手が多目的ホールに響きました。3回目となり、参加者の皆さまがビュット（目標球）により近く投球できるようになられ、白熱した試合が繰り広げられています。次回は11月24日（木）です。あと4名程空きがあります、ご興味のある方は若園市民センターまでお問合せ下さい。



北九州市食生活改善推進員協議会



# ふれあい昼食交流会



9月28日（水）、ふれあい昼食交流会でした。この日門司港発祥バナナの叩き売りが会場で行われ、「さあさ、買うた、さあ買うた！」と威勢のいい口上が多目的ホールに響き渡り「300円！」の掛け声で「はい！」と次々に参加者より手が上がり大盛況でした。



「300円！」

若園市民センター



# 消防訓練を行いました！



10月5日（水）、ご来館の皆様にご協力いただき、通報・消火・避難訓練を行いました。皆さまご協力ありがとうございました。

消火器使用時の合言葉



- ピンを抜く
- ノズルをかまえる
- キョリ（距離）をとる
- オす！（レバーを）

もしも・・・の際に備えます。