開館時間
平日　9：00～21：00
土　　9：00～17：00
休館日　　日曜・祝祭日

e-mail: se-sf@ktqc03.net
http://www.ktqc01.net/moji/sesf/

ほのぼの

四季だより

令和６年４月１日発行　　276号

白野江市民センター
門司区白野江２丁目13-1
ＴＥＬ　３４１－３２２１
ＦＡＸ　３４１－３２２２
発行責任者　松本加津美

ご入園・ご入学 おめでとうございます

白野江保育園	４月　６日（土）
東郷瞳幼稚園	４月　６日（土）
東　郷中学校	４月 10日（水）
白野江小学校	４月 11日（木）

４月から「わいわい白野江っ子」が始まります。

白野江校区に住んでいる小学生を対象に白野江市民センターの多目的ホールを開放します。遊びに来てね!

毎週水曜日　16時～17時

（４月は、３日・10日・17日・24日です）

白野江市民センター　（多目的ホール）

参加費 ： 無料　　※ 申込不要

※学校から持って帰るチラシを見てね!

白野江さんぽ輪(リング)

○ウォーキング　※集合:10時 白野江市民センター

４月 ６日(土)10時～11時30分

（白野江植物公園コース）　※申込不要

４月 18日(木)10時～11時

（海岸コース）　※申込不要

○健康講座　４月 18日(木)11時～12時

「健康体操で肩・膝・腰の痛みを予防!」

講師 ： 秋本　祥寿　氏（清友荘　理学療法士）

参加費 ： 無料　　※申込不要

共催 ： 白野江まちづくり協議会

４月の市民センター行事予定

２日(火)	元気かい定例会　10時～
５日(金)	妊産婦・乳幼児なんでも相談　10時30分～
６日(土)	植物公園ウォーキング　10時～
11日(木)	健康料理　10時～
16日(火)	おしゃべりサロン　10時～
18日(木)	健康相談　９時30分～10時30分 海岸ウォーキング　10時～ 健康講座　11時～
19日(金)	子育て支援「かるがも」

令和６年度　白野江市民センタークラブ一覧

1	ひまわりクラブ	毎週	月	10:00～12:00	気功
2	ハートビート	毎週	月	16:30～18:30	キッズダンス
3	みちべの彩	2・4	月	10:00～12:30	水彩画
4	ピンポンストレッチ	毎週	火	11:30～13:30	卓球
5	おどりストレッチ	毎週	火	13:30～15:30	音楽に合わせてストレッチ
6	ヨガ(夜)	毎週	火	19:00～20:30	ヨガ
7	骨盤エアロフット(夜)	毎週	水	19:00～20:30	骨盤矯正
8	はじめてのスマホ	1・3	水	13:30～15:30	スマホを学ぶ
9	GROWTH(グロース)	2・4	水	18:00～20:00	リズム運動
10	骨盤エアロフット(昼)	毎週	木	13:30～15:00	骨盤矯正
11	水誠会	毎週	木	14:00～16:00	詩吟
12	白野江珠算暗算クラブ A	毎週	木	15:30～17:30	珠算暗算
13	白野江珠算暗算クラブ B	毎週	木	17:30～19:00	珠算暗算
14	SEC	1	木	10:00～11:30	英会話
15	3B コスモス	2・3・4	木	10:00～11:30	健康体操
16	白野江むかし語り	4	木	10:00～12:00	読み聞かせ
17	ヨガ(昼)	毎週	金	10:00～12:00	ヨガ
18	ポピー	毎週	金	13:00～15:00	卓球
19	しろくろ	毎週	金	19:00～20:45	拳法の練習
20	絵手紙クラブ四季の会	2	金	9:30～12:00	絵手紙
21	白野江華の会	3	金	15:00～17:00	生け花
22	ザ・スマッシュ	毎週	土	13:00～15:00	卓球

○妊産婦・乳幼児なんでも相談

４月５日(金)10時30分～11時30分

※お子様の身体計測、保健師・看護師への相談可

○子育て支援講座「かるがも」（受付10時～）

４月19日(金)10時30分～11時30分

「親子で絵本を楽しもう」

講　師 ： 白野江保育園

参加費 ： 無料

参加対象 ： 未就園児とその保護者

健　康　料　理

４月11日(木)　10時～13時

献立 ・麦ごはん　・魚と野菜のみそマヨネーズ焼き
・たけのことふきの煮物　・にんじんのサラダ
・いちごムース　（献立は変更になる事があります）

○持って来る物 ： 材料代500円・エプロン・三角巾・マスク

※募集中　申込〆切　４月９日(火)

○各種お申込み＆お問合せは白野江市民センターまで　093-341-3221

白野江っ子元気っ子「ニュースポーツ体験」3月9日(土)

ニュースポーツの「バッゴー」をやりました　はいれ～　ディスコン

五目お手玉

カルタ取り

あった？

子育て支援「かるがも」3月15日(金)

新聞紙や折り紙などを使ってボール遊び。先生のピアノに合わせて、先生の手作りの楽器で皆で合奏をしました

河上　知美 氏（音楽講師）

リズムに合わせて身体を動かしたり歌ったり・・・♡

とっても楽しい楽しい時間でした

「エコクラフト」3月14日(木)

回を重ねるごとに編み方もマスターしていました。お隣りの人との教え合いありおしゃべりありで、世界にたった 1 つしかない鍋敷き、コースター、小物入れが完成しました

北九州市自治会活動応援事業者表賞

令和 6 年 2 月 21 日、小倉昭和館において、「**北九州市自治会活動応援事業者表彰式**」が行われました。門司区から白野江校区推薦の「株式会社ヤナイ」が表彰されました。

武内市長よりの授与

(株)ヤナイ社長進藤氏と望月会長

掲示された紹介パネル

「グラウンドゴルフ大会」3月16日(土)

ラジオ体操

晴天の中、大人も子どもも一緒に、楽しくグラウンドゴルフをしました

表彰式　おめでとう

お世話になりました

パソコンを 1 から覚えられて楽しい 5 年間でした。ありがとうございました。講座やウォーキングに遊びに来ますので、よろしくお願いします。

白野江市民センター職員　髙橋　景子

第 61 回門司区子どもまつり

日時：令和６年４月２９日（月・祝）　１０時～１４時
会場：旧大連航路上屋（門司区西海岸一丁目３－５）
★はたらくくるま：自衛隊車両、消防車、救急車（予定）
★体験コーナー：スライム作り・割りばし鉄砲作りなど
★ニュースポーツ体験：ボッチャ・ラダーゲッターなど
★ステージ：子どもたちによるダンスなど
小学生以下にはポイントラリーで景品あり！
お問合せ：門司区子どもまつり実行委員会事務局
TEL331-1883（門司区役所コミュニティ支援課）

朝食ってこんなに大事!!

なぜ朝食が大切なの？

規則正しい生活リズムのために

元気な心と身体を支える規則正しい生活リズムをつくるには、早寝･早起きして、朝日を浴び、朝食を食べることが大切です。

脳と身体のために

朝食には、寝ている間に低下した体温を上げ、脳や身体をウォーミングアップする役割があります。
朝食を抜くと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足するので、元気が出ない、頭がボーっとする、イライラするなどの原因になります。

排便習慣や生活習慣病予防のために

朝食を食べることで腸が動き始め、お通じもスッキリ！また、朝食を抜くと、絶食時間が長くなるため、体は次に入ってきた食事（栄養素）を蓄えようと働き、「太りやすい体質」になるなど、生活習慣病の原因になります。

- ●夕食をつくる時に、朝食の準備をしておく
- ●前日の残りを利用する
- ●調理しなくてもよいものを上手に利用する
  （例）チーズ、果物、納豆、食パン、 など