



あさかわフェスタ2023

11月11日 9:00~17:00
11月12日 9:30~14:30

お友達をさそって
遊びにきてね☆

作品展示

11日 9:00~17:00
12日 9:00~14:30

- ・地域の皆さんの作品
- ・センタークラブの皆さんの作品
- ・地域のイベントやセンター講座の紹介

ワイワイ子どもまつり広場

11日 10:00~12:00
13:00~14:30

- ・輪投げ
- ・スーパーボールすくい
- ・浅川市民センターのオリジナルキャラクター作成

健康コーナー

11日 10:00~13:30
(受付 10:00~13:00)

- ・握力測定
- ・血圧測定
- ・乳がん視触診モデル
- ・体組成計にて体内年齢チェック

出番です” 広場

11日 10:00~14:00

- ・スマホかけこみ広場
- ・おりがみづくり広場
- ・鉛筆たてづくり広場
- ・エコたわしづくり広場
- ・ハンドクリームづくり広場

芸能発表

12日 9:30~14:30

市民センターで活動している
クラブさんや、地域の方々が、
日頃の成果を披露します。

北九州市民カレッジ

初めてのボランティア体験！

本講座は、受講して学ぶだけでなく、講座期間中に実際に関心のある活動に参加していただく、体験型の内容です。

ボランティア活動をしている様々な講師から話を聞き、活動を始めるきっかけにしてみませんか？

【会 場】北九州市立生涯学習総合センター
小倉北区大門1-6-43 ☎571-2735

【日 程】11月9日(火)~3月12日(火) 全5回
13時~15時 【受講料】2,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センターへ



11月 12月のセンター講座

あさかわマルシェ

「エコクラフトで作るクリスマス飾り」

【日 時】 11月28日(火) 10:00~12:00
【場 所】 浅川市民センター 調理室
【定 員】 10名
【参加費】 300円



人権市民講座「語り継ぐ戦争の記憶」

~12/8 開戦の日にみんなで考えよう~
「もう絶対に戦争をしてはいけない」そのために、私たちにできることは伝えて行くこと。戦争の悲しみと命の尊さを次世代に伝えていく。

【日 時】 12月8日(金) 14:00~16:00
【場 所】 浅川市民センター 多目的ホール
【定 員】 40名
【参加費】 無料

生き生き子ども講座「Let's DIY！」

【日 時】 12月9日(土) 10:00~13:00
【内 容】 ブックスタンド作り
【場 所】 浅川市民センター 多目的ホール
【定 員】 30名
【参加費】 1,150円(材料費・保険代)

こちらの講座の詳細は学校から配布される
チラシをご覧ください。



お問い合わせ・お申し込みは

浅川市民センターまで TEL 601-3981

11月の行事予定

11日・12日はあさかわフェスタ

センター講座

- 4日(土) 夏休み子どもチャレンジ講座 ※延期分
「触れてみようアートの世界」
14日(火) 初心者向けスマホ講座①
17日(金) 初心者向けスマホ講座②
20日(月) 初心者向けスマホ講座③
27日(月) 初心者向けスマホ講座④
28日(火) あさかわマルシェ
「エコクラフトで作るクリスマス飾り」

その他

- 2日(木) ふれあい昼食会
17日(金) フリースペースひまわり
22日(水) 集団検診

センター休館日

3日、5日、19日、23日、26日

センター講座レポート(生き生き子ども講座・あさがく・あさかわマルシェ)

9月16日(土)生き生き子ども講座
「SDG s アートワークショップ」

講師:ESD協議会 岩谷 かおり 氏

今回の講座はSDG sについて学び、考え、指で表現するワークショップでした。お絵かきが好きな子やイラストを描くのが上手な子たちが集まって「SDG sについて自由に表現してみよう!」や「SDG sの17の目標から1つ選んで自由に表現してみよう!」などのお題からイメージした絵を描いていきました。

作品はセンターに展示しています。
皆さん是非見に来てください☆



9月27日(水)あさがく:保健
「シナプソロジーで脳の活性化」

講師:北九州レクリエーション協会
理事 尾中 美穂 氏

5時間目の講義は「シナプソロジー」という聞き慣れない言葉。机はなく、椅子のみの設定。座ったままで脳の活性化に繋がる手・足・目・耳を使う様々な運動を教えていただきました。少しも飽きさせない、巧みな話術。身体全体を使った尾中美穂先生のご指導に皆さんの笑いは絶えず、あっという間の1時間半でした。直後のひとこと書きにも「すごく楽しい時間でした」「今日のあさがくは最高」など、大絶賛の嵐でした。また計画してほしいとの声もたくさんいただきました。



9月19日(火)29日(金)あさかわマルシェ
「2回コースのパン教室」

講師:西部ガス 中尾 真奈美 氏
薦田 早苗 氏

毎回人気のパン教室。今回は2回に分けて総勢24名にご参加いただきました。おうちでは作ることが難しいパンですが、先生方に手取り足取りご指導いただきながら、どんどん作っていきます。2次発酵を待っている間に次のパンを作る流れで、3種のパンを作りました。焼き上がりをすぐに持って帰れるように片付けを済ませて、熱々のパンをお持ち帰り。後日、「とってもおいしかった!」と、たくさんの感想をいただきました。



浅川 まち協だより

No.199
発行責任者
浅川まちづくり協議会
会長 舟木ヤス子

浅川なかよし菜園活動日記

11月4日(土)9:00・・・芋ほりの予定
いよいよ待ちに待ったさつま芋の収穫をする予定です。
大きい芋を手し、さつま芋を収穫する子どもたちの、
顔が浮かびます。収穫の様子は次号で掲載します。



グラウンドゴルフでスポーツの秋を楽しむ

令和5年10月15日(日)浅川日の峯グラウンドで浅川校区体育委員会主催グラウンドゴルフ大会を開催。10月8日実施の予定が、雨のため1週間順延して開催しました。浅川日の峯は、自治区会の行事と重なってしまい、個人戦のみの参加となりました。大会当日は、早朝に雨が降り開催が心配されましたが、グラウンドコンディションは大会を実施するに何も問題ない状況でした。時折、強い風に悩まされスコアに伸び悩むチームもありましたが、無事終了することができました。団体戦は、各自地区会の上位7名の2ゲーム合計打数が少ない方を勝ちとして競いました。

団体優勝:浅川台小松(チーム合計290)

団体準優勝:浅川イトーピア(チーム合計298)

個人優勝:住川修(合計31)

健康づくりコーナーであなたの健康チェック!!

あさかわフェスタ 2023

11月11日(土)10:00~13:00

八幡西区役所の保健師、看護師さんが来館し、健康づくりコーナーを設けます。

ご自身の普段の健康づくりの振り返りのきっかけづくりを行い、握力測定や血圧測定、体内年齢チェックなど測定します。また、握力低下は万病のもと・握力を鍛えては認知症予防に努めましょう。握力測定は、なかなか測定する機会がありませんので、ぜひこの機会に測定してみましよう!当日は、浅川地域でGO!GO!健康づくり事業委員のメンバーが、お手伝いします



野菜の豆知識・・・秋バテ予防&秋バテ中におすすめの3つの野菜・果物

夏から秋の変わり目は、気候の変化が大きく、からだのだるい、疲れがとれない、胃がもたれるといった「秋バテ」に陥ってしまう人も多いものです。夏の間に酷使したからだや肌のために、積極的に摂りたいのが、秋に旬を迎える野菜や果物。なかでも、滋養強壮が期待できる「レンコン」「山芋」「梨」にスポットをあて、夏の下旬から秋にかけて積極的に食べるようにして、秋バテに備えませんか。