

# 自分の血圧を知ろう!

八幡東区役所  
保険課より、  
7月までの設置  
です。ご利用お  
待ちします



- ① 1日2回(朝・夜)大体  
同じ時刻に測定すること。
- ② カフ(腕帯)は心臓と同  
じ高さで測定すること。

野菜や果物で余分なナトリウム  
を排出!  
野菜や果物は体にたまった余分  
なナトリウム(食塩の成分)を  
体の外に出してくれる働きのある  
カリウムを多く含んでいます。



## クラブからのお知らせ

歌謡クラブ(第2、4木曜日14:00~15:30)カラオケを楽し  
んでいます。

4月から新しく講師を迎え、新しい仲間を大募集しています

講師のご紹介: 地元枝光三区の池端 良子先生です。

センター便りにクラブ生募集の掲載希望がございましたら

お気軽にセンター職員までお声がけをお願いします。

## 【電池類を回収しています】

電池(リチウム、乾電池、ボタン電池な  
ど)は電極に絶縁テープを  
張ってください。

絶縁テープは事務所にありますので、声  
かけください。



# 令和7年度枝光第三自治区会総会



4月12日(土) 10時より  
枝光第三自治区会総会が開催されま  
した。  
令和6年度の行事・会計報告及び、  
令和7年度の予算、予定、新役員の  
承認などの審議が行われました。

5月  
19日

## 元気っ子ひろば

毎週金曜日 10:00~12:00

- 2日 お休み
- 9日 自由遊び・健康育児相談
- 16日 自由遊び
- 23日 自由遊び

祝祭日はおやすみです

お詫びと訂正: 先月のセンター便りにて健康育児相談の  
月を誤ってお伝えしました。正しくは今月9日に行われます。

未就学児さんはどなたで  
も参加いただけます。  
たくさん遊びに来てね!  
お孫さんを連れて遊びに  
来てくださいね。

## いきいき子どもひろば

《ダンスを楽しもう!》

参加者募集中

ダンスを始めて新しい自分を見つけてみよう。

楽しい動きで自分の表現力が広がるよ。

日時 5月17日(土) 14:00~15:00

講師 磯本 沙織 氏

費用 50円(保険代)



## 2025 枝北健康ウォーキング・年間予定

| 月 日        | 時 間                | ウォーキングコース(行き先)             |
|------------|--------------------|----------------------------|
| 4月 10日(木)  | 9:30受付<br>10:00出発  | 河内貯水池(亜字池)                 |
| 5月 8日(木)   |                    | 夜宮公園(新緑をめぐる)               |
| 6月 14日(土)  |                    | 親水公園(健康フェスタ)               |
| 7月10日(木)   | 17:00受付<br>17:20出発 | 親水公園(夕涼み会)                 |
| 9月11日(木)   | 9:30受付<br>10:00出発  | 門司港散策                      |
| 10月 25日(土) | 19:00受付<br>19:20出発 | 都島公園(洞の海花火大会)<br>集合時間等は予定  |
| 11月未定      | 8:30受付<br>9:00出発   | 遠賀川(コスモス)                  |
| 12月11日(木)  | 9:30受付<br>10:00出発  | プラネタリウム                    |
| 1月 8日(木)   |                    | 枝光八幡宮・日開神社・<br>豊山八幡宮(初もうで) |
| 3月12日(木)   |                    | 町探検                        |

## 枝光北まちづくり協議会 環境・美化部会

センター裏の花壇に  
環境・美化部会の皆さんが  
植えられたチューリップが  
今年も見事に咲きました。



## 2025 枝北けんこういちばん・年間予定

参加大歓迎! みんなで元気になりましょう!!

| 月 日        | 時 間                 | 内容                      |              |
|------------|---------------------|-------------------------|--------------|
| 5月 22日(木)  | 13:30<br>~<br>15:00 | 開講式・保健師講話               |              |
| 6月26日(木)   |                     | 熱中症について                 |              |
| 7月24日(木)   |                     | ニュースポーツ(穴生ドーム)          |              |
| 9月25日(木)   |                     | 皆でコンサート                 |              |
| 10月23日(木)  |                     | 体力測定                    |              |
| 11月27日(木)  |                     | 体力測定結果返し<br>・検診検査項目・高血圧 |              |
| 12月 25日(木) |                     | 子どもと大人のニュースポーツ          |              |
| 1月22日(木)   |                     | 認知症と物忘れ                 |              |
| 2月26日(木)   |                     | 10:00~<br>12:00         | 健康体操と脳トレ・閉講式 |

### 編集後記

4月は枝光小学校15名、枝光台中学校56名の入学式が桜  
満開の中で行われました。おめでとうございます。1カ月前  
に幼稚園・保育園を卒園したばかりですが、新1年生になる  
とお行儀よく式典に出席して、ご家庭での躰が良くできてい  
るなど感じました。また、中学校では目をキラキラと輝かせ  
て笑顔が見られる生徒さんもいて、これからの学生生活を有  
意義に過ごしていかれることでしょう。  
皆様が健やかに成長されますことを心よりお祈りいたします。