

自分の血圧を知ろう!



八幡東区役所保険課より、6月末まで期間限定で設置してくださいました。ご利用お待ちしております。

- 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動きのあるカリウムを多く含んでいます。

今年度は新しいクラブの登録が3つあります。
社交ダンスステージDanceさん
三線クラブさん
お菓子作りヒビッキーさんです。
見学も受付しています。
職員までお申し出下さい。

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（ビニールテープ）を貼ってください。絶縁テープは事務所にありますので、お声かけください。



《デジタル活用講座》



4月9日（木）10時半よりデジタル活用講座を開催しました。「LINEを使ってみよう」のテーマにそってわかりやすく教えて頂きました。Webからの施設予約システムについての説明もあり有意義な講座となりました。



《ふれあい屋食交流会》



3月24日に開催されたふれあい屋食交流会は、包括支援についてと防災士の方のお話がありました。なごやかな雰囲気の良い食交流会になりました。



5月
10日

元気っ子ひろば



- 1日 自由遊び
- 8日 自由遊び・栄養相談
- 15日 自由遊び
- 22日 自由遊び

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。

2026

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）
5月31日(日)	8:40受付 9:00出発	グリーンパーク（バラフェア） 集合は枝光駅です。
6月11日(土)	9:30受付 10:00出発	夜宮公園
7月9日(木)	18:00受付 18:20出発	皿倉山夕涼み
9月	未定	入江製菓見学
10月24日(土)	18:00受付 18:15出発	都島公園（洞の海花火大会）
11月12日(木)	12:00受付 12:30出発	プラネタリウム
12月	未定	ギラヴァンツ観戦
1月14日(木)	9:30受付 10:00出発	枝光八幡宮・日開神社・ 豊山八幡宮（三社参り）
2月	9:30受付 10:00出発	門司港ひな祭り
3月25日(木)	9:30受付 10:00出発	花見（場所・未定）

2026 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28日(木)		開講式・保健師講話
6月25日(木)		体力測定
7月23日(木)	13:30~ 15:00	体力測定結果返し・運動指導
9月24日(木)		ニュースポーツ（五目お手玉）
10月22日(木)		尿漏れ予防講座
11月26日(木)	10:00~ 12:00	健康体操と脳トレ
12月24日(木)		子どもと大人のニュースポーツ
1月28日(木)	13:30~ 15:00	ニュースポーツ（五目お手玉）
2月25日(木)		聴こえを守る健康講座・閉講式

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花たちが今年も見事に咲きました。



出会い広場表示板リニューアル



まちづくり協議会
宮田会長の力作です。

編集後記

新年度が始まり枝光小学校や枝光台中学校、九州国際大学附属中学校・高校などでは新入生が入学してきました。また、地域の会社にも新社会人が入社するなど新しい風が吹いてきました。5月1日には北九州市立大学地域創生学群の皆さんが実習のために活動を始めます。また今年度は自治区会を中心として、地域の防災力をつけるための活動をされる予定です。皆さまの身体や財産を守ることは重要なことです。みんなで助け合って災害などから身を守りましょう。ぜひ、活動にご参加ください。よろしくお祈りいたします。