

②

お知らせ

健康講座

内臓強化ストレッチ教室

6月15日(木) 13:00~15:00

会場 多目的ホール
定員 先着15名(参加無料)
持ってくる物

ヨガマット(お持ちの方)・飲み物
マスク・汗拭きタオル・上靴
運動のできる服装でお越しください。

<申込・受付>

お電話か来館で

TEL 093 - 653 - 1185

みんなde Bousai⑥

まちづくり推進事業

※6月7日(水)は延期になりました!

8月7日(月) 18:30~20:00

会場 多目的ホール

対象者 まち協役員、防犯防災部会、
民生委員・児童委員、
町内会長ほか

高齢者運転 シミュレーター体験会

北九州交通公園が持っている身体機能測定装置を使って、反射神経の測定に挑戦しました。高齢者と若い人との反応の差が寸評及び点数化され、反応が数値として棒グラフで表されました。参加者からは「視野が狭くなっている」「能力の低下を感じる」など多くの感想がありました。



5月16日(火)



クラブ紹介

友禅の会

私たち友禅の会は、國武三恵子先生のご指導の下、月2回勉強をしています。友禅絵具を使って、小はハンカチから大は額装まで色々な素材に描いています。体験もしていますので、興味のある方はどうぞご参加下さい。



第2・3月曜日 10時~12時30分

大人の自遊大学①

紫外線対策・
大人の手洗いとハンドケア

講師に花王グループカスタマーマーケティング株石原悠美子氏をお招きして、紫外線の基礎知識と紫外線対策・紫外線による影響の説明を聞きました。講師から「今日からでも遅くないので、日焼け止めクリームを正しく使い、注意することが大切です。」とお話があり、スマホでもその日の紫外線指数が調べられる事を教えてもらいました。

最後に手洗いと手指用消毒液の使い方のポイントを学び、どこの部分の汚れが落ちていないか、手をブラックボックスに入れて、ライトを当てて確認しました。



5月19日(金)



③

地域情報

北九州市のホタル ~槻田川情報~

【見ごろ】5月~6月初旬
1日のうち、一番活発に飛ぶ時間は
午後8時~9時頃です。

5月23日現在は
兼二橋~槻田橋付近で多く見られました。
みなさんも蛍を見に出かけてみませんか?

川でよく見られるホタルは
「ゲンジボタル」です。

560匹の
目撃情報が
ありました!



ラジオ体操

松尾町公園
朝6時30分~
休 なし

宮の町公園
朝9時30分~
休 日・祝日
雨天休み

清田南公園
朝7時30分~
休 土・日・祝日
雨天休み

槻田市民センター
朝9時30分~
休 日・祝日

「茶屋町公園ラジオ体操の会」 前田 慎一

茶屋町公園でのラジオ体操は、昭和55年から開始され日曜日と祝日及び雨の日を除いて毎日続けられています。

朝6時30分から茶屋町公園に老老男女(笑)の皆さんが集まって、槻田第五区民館のラジオから流れる体操の音楽に合わせてラジオ体操を楽しんでいます。

毎日10人~15人程の皆さんが参加して、夏休みには子ども達の参加もあります。

健康寿命が大事だと叫ばれている昨今で、朝早く起きて地域の皆さんが集まり、体操を楽しむ姿は、今後の高齢化社会の手本となる活動です。

今後も若い方も含め大勢の皆さんに参加していただき、ラジオ体操で健康の維持向上をはかっていくことを期待しています。ふるってご参加下さい。

毎日お世話していただいている篠原さんに感謝です。



茶屋町公園
朝6時30分~
休 日・祝祭日

