

足立市民センターだより《第173号》

令和6年6月1日号

小倉北区宇佐町1丁目8番15号

TEL:093-541-5085

FAX:093-541-5086

発行責任者：高瀬 由美



フレンドシップ

あだち

～友・学・健・輪のまちづくり～

E mail *ad-sf@ktqc03.net

URL* <http://www.ktqc01.net/kita/adsf/>

開館時間

(月～金) 9:00～22:00

(土 曜) 9:00～17:00

休館日 日曜・祝日



講座案内

『足立健康講座』

みんなで笑って体を動かし楽しくヨガ体操！

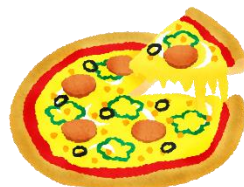
日 時:6月6日(木)13:30～14:30
場 所:足立市民センター多目的ホール
講 師:笑いヨガ講師 井筒美穂氏
定 員:30名

笑いは健康の源！笑いヨガ体操で心と体を
リフレッシュしましょう

『てづくりの暮らし講座』

楽しく、美味しいピザを焼いてみよう！

日 時:6月26日(水)13:00～15:00
場 所:足立市民センター調理室
講 師:足立市民センター館長 高瀬由美
定 員:20名 材料費:500円



簡単に美味しいピザ作りに挑戦してみませんか？

『知って安心講座』 自治連 & 市民センター共同企画
真剣に考えよう！災害について

日 時:6月24日(月)14:00～16:00
場 所:足立市民センター多目的ホール
講 師:北九州市危機管理室 担当職員
定 員:80名

もしもの時、あなたは？みんなで考えませんか？

未就園児さんと
保護者のほっと子育てフリースペース

キッズひろば『あだちい』
6月6・20・27日(木)

9:30～12:00 (予約不要です)

和室を開放しています。遊びに来てね



＊子育て相談＊《予約不要です》

日 時:6月13日(木) 10:00～11:30

場 所:足立市民センター 2階和室

対象者:乳幼児とその保護者または妊娠中の方

お問い合わせは小倉北区役所保健福祉課へ 093-582-3440

【参加者募集！】ケア・トランポリン教室

健康づくりのため、ケア・トランポリンをきっかけに運動習慣をつ
けませんか！手すり付き一人用なので安全です。

<効果>関節への負担少なく、筋力・骨密度アップ！脳の活性化！

開催時期 9月4日～2月5日(全21回)

毎週水曜日 15:30～17:00

対 象 者 18歳以上

(めまいの症状がある方や人工股関節術後の方は参加できません)

料 金 無料

会 場 足立市民センター 電子申請→

多目的ホール

募集期間 6月15日～30日まで(当日消印有効)

申込方法 往復はがき、もしくは電子申請

注意事項 申し込み多数の場合は、抽選となります。

<問合せ先> 一般社団法人日本ケア・トランポリン協会

〒802-0014 北九州市小倉北区砂津1丁目5-26-201

TEL 093-511-6234



毎年恒例

『あだち太鼓塾』始まります！

日程:6月17・20・24・27日

場所:足立市民センター
多目的ホール



※詳細は足立市民センターまでお尋ね下さい。

6月度 ふれあい昼食交流会

日時:6月20日(木)11:45～受付

場所:足立市民センター 参加費:400円

～メニュー～

主食＊ごはん

主菜＊牛肉とピーマンの
オイスターソース炒め

副菜＊ひじきとにらのピリ辛サラダ

汁物＊小松菜の中華スープ

デザート＊ヨーグルトゼリー

6月の行事予定

日	曜	時間	予定
2	日	9:00～	小倉北区五目お手玉大会
6	木	13:30～14:30	足立健康講座「楽しくヨガ体操！」
7	金	20:00～	校区安全パトロール
8	土	10:00～12:00	グラウンドゴルフ
13	木	10:00～12:00	子育て相談
		10:00～12:00	歩きing
19	水	20:00～	校区安全パトロール
20	木	11:45～受付	ふれあい昼食交流会
24	月	14:00～16:00	自治連 & センター共催「知って安心講座」
26	水	13:00～15:00	あだちセミナー「ピザ作り」
		19:30～20:30	健康づくり部会会議
30	日	9:00～12:00	足立校区テイスコン大会

行事等はあくまで予定ですので、中止・変更の際はご了承ください。

～令和6年度 足立校区自治連合会・社会福祉協議会・まちづくり協議会 名簿～

1年間よろしくお願いいたします

NO	町内会名	氏名
1	砂原町	多田 誠之
2	小文字コーポラス	市川 慎吾
3	リビオンニュー中津口	丸山 俊子
4	中庄路	中村 周司
5	中津口1丁目	宇佐美 正博
6	中津口2丁目北	大塚 敏子
7	中津口2丁目南	伊東 祥裕
8	中津口3丁目	白濱 立二
9	ホワイトキャッスル中津口	西田 伊佐子
10	明和団地	奥田 光則
11	明和町	
12	神岳1丁目	大串 信義
13	宇佐町1丁目	佐藤 茂
14	宇佐町2丁目北	篠原 順治
15	宇佐町2丁目南	吉本 喬
16	宇佐町3丁目	水野 宏
17	大田町東	武本 幸雄
18	大田町西	白川 勝之
19	東大和町	清水 孝一郎
20	ミリオンコーポラス白鳳	山本 美佐子
21	下富野4丁目西団地	松田 誠司
22	菊ヶ丘団地	穂坂 文博
23	砂津東町	南 真紀子
24	砂津町	太田 英男
25	朝日通り	緒方 直文
26	砂津幸町	江頭 ヒサ子
27	ホワイトキャッスル砂津	角園 茂

足立校区まちづくり協議会健康づくり部会主催

地域で GoGo

健康づくりからのお知らせ



活動名	日にち	時 間
グラウンドゴルフ	6/8 (土)	10:00～足立小学校
健康卓球	6/5・12・19・26 (水)	13:00～市民センター
健康カラオケ	6/4・18 (火)	13:00～市民センター
歩き ing	6/13 (木)	10:00～市民センター
バッコー (ニュースポーツ)	6/3・17 (月)	13:00～市民センター

ふれあいサロン『花しょうぶ』へ来られませんか？

ふれあいサロンでは高齢者の方や地域の方が
交流・健康づくりの活動をされています。

『花しょうぶ』毎月第2・4水曜

13:00～15:00

場所：足立市民センター



足立市民センター ☎541-5085

自治連合会・社会福祉協議会 役員			
役 職 名		氏 名	
会 長		緒 方 直 文	
副 会 長		穂 坂 文 博	
副 会 長		佐 藤 茂	
会 計		梅 本 珠 巳	
監 査		太 田 英 男	
監 査		角 園 茂	

まちづくり協議会役員			
役 職 名		氏 名	
会 長		緒 方 直 文	
副 会 長		穂 坂 文 博	
副 会 長		佐 藤 茂	
会 計		梅 本 珠 巳	
事 務 局			
監 査		太 田 英 男	
監 査		角 園 茂	
総務・広報部会長		佐 藤 茂	
防犯・防災部会長		篠 原 順 治	
保健福祉部会長		別 府 美 明	
施設管理部会長		穂 坂 文 博	
生涯学習部会長		磯 部 健 一	
まちづくり部会長		緒 方 直 文	

まちづくり協議会部員		
保健福祉部会	藤井 利子	健康づくり推進員会長
	水江 富美子	女性部会会長
	岡本 清子	食生活改善推進員代表
	穂坂 文博	シニアサークル会長
生涯学習部会	安永 武	青少年育成会長
	安高 直樹	子ども育成会長
	水上 隆博	北九州市少年補導委員
	豊永 文乃	足立小学校 PTA 会長
	鈴木 大聖	足立小学校校長
	武本 幸雄	継承会会長
まちづくり部会	高瀬 由美	市民センター館長

足立校区の古紙回収日のお知らせ
回収日 令和6年6月4日(火) (第1火曜)

集積場所 資源ごみステーション

持出時間 砂津・中津口方面 当日 8:30 迄

宇佐町・神岳・大田町方面 当日 13:00 迄

種 類 古新聞・チラシ・段ボール・古雑誌

◎前日・回収後の持ち出しは絶対禁止

◎雨天・祭日も決行

◎種類ごとにひもでしばって下さい

