

きたっ子ランド バッゴ大会

6月7日(土)、北小倉市民センター多目的ホールで、きたっ子ランド子ども講座のバッゴ大会が行なわれ、約20名の子どもたちや地域の方々に参加していただきました。皆さん、優勝を目指して一生懸命に頑張りました。それぞれに素敵な景品が送られ、喜んでいただきました。参加された皆さん、暑い中大変お疲れ様でした。ボランティアの皆さん、ありがとうございました。



優勝目指す子どもたち、エイ！



熱中症



熱中症予防のポイント

- ① 暑さを避けましょう。
* エアコンの温度設定をこまめにし、涼しい服装を心がけましょう。
- ② こまめに水分を補給しましょう。
* のどが渇く前の水分補給が大切です。
- ③ 健康管理をしましょう。
* 日頃から体温測定などして、健康の変化に気をつけましょう。
- ④ 体力の維持をしましょう。
* 暑さに備えて無理のない範囲で、適度な運動をしましょう。

市民センターは、開館時間中、涼しくしております。
どなたでもお立ち寄りください。

三世代ディスコン大会

6月8日(日)、志明館体育館で、ディスコン大会が行なわれました。町内毎にチームを組んで大会に参加し三世代で和気あいあい！優勝を目指して精一杯頑張り沢山の汗を流しました。優勝は瀬見1町内会の皆さん。準優勝・3位の方々にも素敵な景品が送られ喜んでいただきました。参加された皆さん、大変お疲れ様でした。



全員でラジオ体操!!



優勝おめでとうございます!!



必死で戦い中

人情下町・北小倉 生涯学習講座「脳の活性化健康講座」

1回目6月12日(木)、脳の活性化健康講座を開催しました。北九州レクリエーション協会理事長・シナプソロジーアドバンス教育トレーナー尾中美穂氏による五感を刺激して脳を活性させる講座は、とっても楽しくてあっという間に時間が過ぎました。皆さんご自身の健康の為に少々きつくても頑張ってお楽しみしました。

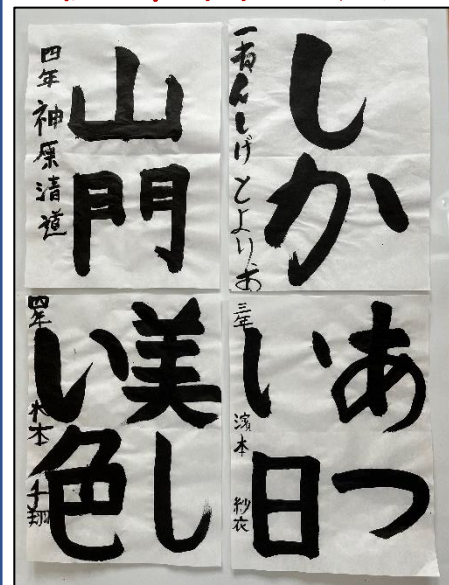


脳トレ・筋肉運動!!



脳トレ運動、グーチョキパー!!

桜華書道会



毎週水曜日

16:30~18:30
お気軽に見学、体験にお越し下さい。