



## 9月は 認知症啓発月間 北九州市

9月は、「北九州市認知症啓発月間」です。高蔵市民センターでは、協力市民センターとして、この期間に「認知症啓発ブース」を設置するとともに、地域の「吉田みどりの里」と一緒に、以下の人権市民講座を開催します。

### 人権市民講座

## 「認知症を共に生きる」

認知症とはどういうものなのか、認知症と分かったときどこに相談すればよいかなど、現場で日々活動されている介護スタッフから具体的なお話を伺います。

【日時】9月24日(水) 13:30~15:00

【講師】グループホームみどり職員

【場所】高蔵市民センター 多目的ホール

【定員】30名程度 【参加費】無料

【申込み】電話または来館



### たかくら元輝未来塾 第5回

## ヨガで楽しく 体力づくり



ゆっくりと体を動かすヨガは、初めての方もチャレンジしやすい体力づくりで

【日時】9月12日(金) 14:00~16:00

【講師】ヨガクラブ講師 大森 晶子 先生

【定員】20名(応募多数の場合『元輝未来塾』の塾生優先)

【持参】動きやすい服装 飲み物 タオル

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

【申込み】9月1日(月)から電話または来館で!

## 寄り道ウォーキング②

10月2日(木)

## 小倉場周辺散策



本年度2回目の「寄り道ウォーキング」は、市民センター(西鉄バス)→水環境館→市役所展望室(昼食)→小倉城日本庭園→小倉城→平和のまちミュージアム(ガイド付き)という行程で、小倉場周辺の散策を行います。

【集合】9:00 【時間】9:11~16:10 【募集】15名程度

【持参】交通費(880円)・入場料(560円…割引の場合あり)

食事代(弁当)・飲み物・タオル

【申込み】9/8(月)9時30分から電話または来館で受付

## 竹馬川で「親子カヌー体験」開催のお知らせ



本年度も、吉田・高蔵市民センター合同の家庭教育講座「親子カヌー体験」として、もじ少年自然の家・リパークラブ紫川の協力で開催しています。

【開催日】10月4日(土) 9:00~12:00

各1時間の、5クールを行います。(乗船は30分)

(各クール、1人乗り4艇(4人)・2人乗り3艇(6人))

都合のよい時間にお申し込みください(先着順)

※雨天中止は7:30に高蔵市民センターホームページに掲載

【場所】竹馬川 新開橋上流300m付近

【対象者】小学生から中学生までの50名程度

※但し、小学生1年~3年までは保護者が同伴してください。(2人乗り)

【参加費】申込み時に1人100円(保険代)です。

【申込み】9月5日(金)~19日(金)に、保護者が高蔵市民センターに来館して申し込んでください。

【駐車場】申込み時に、駐車場のご案内をいたします。

## 吉田中学校 地域清掃

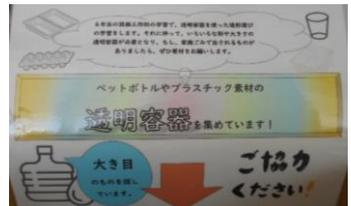
9月26日(金) 14:00~15:00



9月26日(金)、吉田中学校生徒が1時間程度、通学路等の清掃活動を行います。生徒と共にボランティアをしていただける保護者・地域の皆様は、当日14時に高蔵市民センターにお集まりください。

## 〈透明容器集めに協力を!〉

高蔵小6年生が図画工作科の学習で、透明容器を使った造形遊びをするために、大きめの透明容器を集めています。協力できる方は、9月末までに高蔵市民センターにお持ちください。



## 9月の行事予定

- 2日(火) ふれあいまつり実行委員会① 19:00~
- 3日(水) 生活安全パトロール 15:30~16:30
- 4日(木) 自治連合会会議 19:00~
- 5日(金) 全市一斉夜間非行防止パトロール 19:50(集合)
- 6日(土) むかしあそび⑤ 10:00~11:30
- 6日(土) キッズたかくら③ 13:30~15:30
- 10日(水) どんぐりコロコロ 10:15~11:30
- 10日(水) カヌーボランティア会議 19:00~
- 11日(木) SALON de 折り紙⑤ 10:00~12:00
- 12日(金) 元輝未来塾⑤(ヨガ) 14:00~16:00
- 16日(火) 花さかボランティア 9:00~ 9:30
- 16日(火) 社会福祉協議会会議 19:00~
- 17日(水) ふれあい昼食交流会 11:30~13:00
- 17日(水) 生活安全パトロール 15:30~16:30
- 19日(金) フリースペース 10:00~11:30
- 24日(水) 認知症予防講座 13:30~15:00
- 26日(金) 吉田中清掃活動 14:00~15:00

# 7/26(土)「元気な高歳夏まつり」 ご協力ありがとうございました!

写真  
<個人情報保護>

7月26日(土)、今年の「元気な高歳夏まつり」も大盛況で、1500人を超える多くの参加者で盛り上がりました。「元気な高歳」が表現できたと思います。皆様のご協力に、心から感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

## 9月のふれあい昼食交流会

【日時】9月17日(水) 11:30~13:00

※健康相談(11:30から)、お楽しみ会(昼食後)もあります

【対象者】高歳校区在住者または交流団体のおおむね65歳以上

【定員】30名程度 【申込み】前日までに来館・電話にて

【参加料】500円(当日おつりのないようにご準備ください)

## クラブ代表者会議・避難訓練

8月23日(土)、クラブ代表者会議後、避難訓練をし、心肺蘇生法・AEDの使い方学びました。

写真  
<個人情報保護>

北九州市民カレッジ

## 引き出そう!あなたのチカラ

~"好き"でつながる次の一步~

自分の"好き"なことをどのように活かし、展開していくのかをアドバイザーの先生のお話や実際に取り組んでいる方々の事例から学び、次の一步を踏み出すことを応援します。

<講座内容・講師>

第1回目 未来をデザインする学び	内田 満
第2回目 自分らしさをチカラにしよう	西尾 幸枝
第3回目 事例紹介	まな Bees
第4回目 伝えたいことが伝わるメソッド	福岡 佐知子
第5回目 あなたの好きをカタチに	木ノ原 元美

【会場】八幡西生涯学習総合センター(八幡西区黒崎3丁目15-3)

【実施期間】10月22日~11月19日(毎週水曜日:全5回)

18時30分~20時30分

【申込期間】9月5日~10月1日 【受講料】2,000円

※詳細は八幡西生涯学習総合センター ☎641-9360



# キッズたかくら③

えんにち  
**ミニ縁日**

9月6日(土)  
13:30~15:30  
場所:高歳市民センター

ペットボトル  
ポリング

さかなつり  
ゲーム

そのほか おたのしみ  
いろいろ

☆参加料無料 ☆当日受付 誰でも参加OK!

※「ミニ縁日」のお手伝いを募集します。(小学生)

希望者は、9月3日(水)までにセンターに申込みを!



## ギラヴァンツ北九州 シニア健康教室



8月21日(木)、第4回高歳元輝未来塾として、全日本コンディショニングコーチ協会 森部 昌広 先生・ギラヴァンツ北九州普及部コーチによる「ギラヴァンツ北九州シニア健康教室」を行いました。転びにくい体づくりや脳活性化プログラムを実際に行い、楽しい雰囲気の中で身体を動かすことができました。

また、この日は、ギラヴァンツ北九州 石田 真一 社長もご来館くださいました。

## いきいき夏休み ~北九大生と一緒に~

8月1日・2日(金)、北九大生と一緒に勉強をして、かるた大会で楽しみました。

写真  
<個人情報保護>

写真  
<個人情報保護>

## 9月の花さかボランティア

遊歩道花壇周辺の草取りをします。

一緒に作業できる方を募集しています。

【日時】9月16日(火) 9:00~9:30

【場所】吉田川遊歩道花壇

写真  
<個人情報保護>

7月は7名参加

## 小倉南区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ



### ヘルスマイト大募集!

食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくりをしていただくボランティアです。

- ◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方
- ◆日程【全6回】9:30~12:00(調理実習がある日は13時まで)  
※第2回は9時30分~15時30分  
令和7年 10/24(金), 11/20(木), 12/19(金)  
令和8年 1/23(金), 2/27(金), 3/9(月)
- ◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園 5-1-5)  
※11/20(木)は 北九州市立生涯学習総合センター
- ◆内容 栄養の基礎知識などに関する講話、調理実習等
- ◆募集 20名程度(年齢不問)
- ◆申込み方法 小倉南区役所保健福祉課へ、お電話でお申込み下さい。
- ◆申込み・問合せ先 小倉南区役所保健福祉課 担当:栄養士 TEL093-951-4125



## フリースペースたかくらっこ

### 手形・足形をとろう!

たかくらっこsalon

9月19日(金) 10:00~11:30

お子さんの成長を作品にして残しませんか?  
('秋の高歳ふれあいまつり'で展示します)  
「たかくらっこsalon」もありますよ!

【参加費】無料【対象】未就学児の親子

## 「むかしあそび」

★9月6日(土)10:00~11:30

コマやけん玉などの「むかしあそび」をしてみんなで楽しい時間を過ごします。子どもたちと一緒に遊んでくれる大人もぜひ来てほしいです!

