

センターだより

第249号

令和5年5月1日



発行 若園市民センター

小倉南区若園四丁目1-50

(093)921-3344

発行責任者 大平道夫

http://www.ktac01.net/mina/

wzsf/

ホームページへアクセスできます



若園市民センター **市民講座**のご案内

男のスキルアップ講座 2023 ～新しい趣味で自分磨き～ (全3回)



開催場所：若園市民センター 調理室
定員：各回15名
講師：弁天堂代表 富永勇治

第①回目：6月15日(木) 10:00～11:30
『コーヒー男子』～おいしいコーヒーの淹れ方講座～
参加費：200円

第②回目：7月20日(木) 10:00～11:30
『メンテナンス男子』～包丁研ぎ講座
参加費：無料
持ち物：包丁、砥石(ある方のみ持参)

第③回目：8月16日(水) 15:00～17:00
『料理男子』～お酒に合う簡単なおつまみ作り講座～
参加費：会場で飲食の方 1,000円
お持ち帰りの方 500円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク

※女性のご参加も大歓迎です！

【お申込み・お問合せ先】若園市民センター ☎921-3344

シリーズ 市民講座
Dr.ワカゾノ診療所

開催場所：若園市民センター 多目的ホール
定員：各回40名 参加費：無料

第①回目：令和5年 5月11日(木) 13:00～14:30
『脳卒中のお話』
小倉記念病院 脳卒中センター センター長 医師：波多野 武人

第②回目：令和5年 5月11日(木) 13:00～14:30
『脳卒中のお話』
小倉記念病院 脳卒中センター センター長 医師：波多野 武人

第③回目：令和5年 6月8日(木) 14:00～16:00
『膝と股関節の痛みを和らげるお話』
北九州総合病院 整形外科 部長 医師：名倉 誠朗

小倉南区では、非肥満高血糖、高血圧、脂質異常の割合が県より高い状態であると報告されています。また、日頃より膝と股関節の痛みを抱えている方はいらっしゃいませんか？専門の医師がお話してまいります。みんなで正しく理解して生活習慣病を予防しましょう！！

【お申込み・お問合せ先】若園市民センター 093-921-3344

～若園校区健康づくり事業～

2023年春『ウォーキング大会』

- 開催日 5月13日(土)
※参加申込締め切り 5月8日(月) 17時まで
- 集合場所 若園4丁目公園(市民センター横)
- 集合時間(受付) 10:00～10:40
- 開会式 10:45～11:00
- 出発時間 11:00(予定)
- 目的地 北九州市立総合農事センター <往復5.2km>
- 解散時間 14:30頃(予定)

- 雨天中止(前々日に判断します)
- 農事センター到着後、昼食(お弁当)とお茶を配布。お食事と休憩をしながら一時間程度滞在します。
- 歩きやすい服装で、タオル、水筒等準備ください。



令和5年度若園校区健康づくり事業

ニュースポーツ

テイスコン

テイスコンとは？

青と赤の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。から、はじめての方でもベテランと対等に競技を楽しむことができます。

全6回	開催日	開催時間
第1回	令和5年7月13日(木)	10:00～11:30
第2回	令和5年8月10日(木)	10:00～11:30
第3回	令和5年9月14日(木)	10:00～11:30
第4回	令和5年10月12日(木)	10:00～11:30
第5回	令和5年11月9日(木)	10:00～11:30
第6回	令和5年12月14日(木)	10:00～11:30

■場所：若園市民センター 多目的ホール
■募集人数：各回30人程度(お申込みは随時) ■参加費：無料
(持参するもの) タオル、お茶(水分補給)、上履き

【お申込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎921-3344
誰もが簡単に楽しめるスポーツです。笑顔で一日過ごしましょう！

市民講座 第2回 タオル体操

日時：5月25日(木) 10:00～11:30
場所：若園市民センター

30人の定員に達しました(キャンセル待ちの受付はしていません)

(持参するもの) タオル、お茶(水分補給)、上履き
【お申込み・お問合せ先】若園市民センター ☎921-3344

令和5年度 フリースペースぽっぽクラブ

【日時】 毎月第1・第3 月曜日※祝日は除く 10:00～12:00
【場所】 若園市民センター 1階 多目的ホール
【内容】 月2回開催のフリースペース「ぽっぽクラブ」は子育てサポーターやボランティアの協力により、手遊び・歌遊び・プール遊び・クリスマス会など様々な活動が行われ、子ども達も楽しく遊んでいます。また、子育てに関する情報交換の場として活用されており、たくさんの親子が交流を深めています。多世代との交流ができ、地域の活性化につながる取り組みをしながら気軽に利用できる遊び場として好評です。

※上記日程は、新型コロナウイルス感染拡大によって中止・変更することがあります。

北九州市民カレッジ 地域力アップセミナー リニューアル！！

ファシリテーションや広報、地域課題の見つめ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活かせるスキルを実践的に学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。

グループワークを中心とした全10回の講座をとおして、参加者同士の学び合い、育ち合う関係づくりを目指します。

【会場】北九州市立生涯学習総合センター
小倉北区大門1-6-43 ☎571-2735

【時間】10時～15時 【受講料】3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センターへ



令和5年5月 行事予定

日	曜	行事	開催時間
1	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00～12:00
6	土	若園いきいきサロン	13:30～15:00
9	火	ケア・トランポリン	10:00～11:30
10	水	健康料理	10:00～12:00
11	木	市民講座 Dr.ワカゾノ診療所②脳卒中のお話	13:00～14:30
12	金	ふれあい広場若園	10:00～11:30
12	金	子ども食堂 こあらのおうち	16:00～19:00
13	土	春のウォーキング大会	10:00～14:30
15	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00～12:00
16	火	ケア・トランポリン	10:00～11:30
24	水	ふれあい昼食交流会	11:30～13:00
25	木	市民講座 タオル体操	10:00～11:30
毎週水・金		地域交流型デイサービス	9:30～12:30

【古紙回収】月～土 9:00～17:00(日・祝は休み)

※新聞・雑誌・古本・段ボールを分別して奥から順に入れて下さい。

※回収BOXの前の放置は厳禁です。放火の原因になります。

若園市民センター  

消防訓練を行いました

3月6日(月)にご来館の皆さまとセンター職員で、通報・消火・避難訓練を行いました。
ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。
今後も安全・安心に利用できるよう職員一同で管理を行います。



消火器使用時の合言葉

ピ:ピンを抜く

ノ:ノズルをかまえる

キ:距離をとる

オ:押す!(レバーを)



市民講座

Dr.ワカゾノ診療所 ～報告カルテ①～

透析にならないための腎臓病のお話

4月13日(木)、小倉記念病院腎臓内科の金井 英俊先生をお招きして、『透析にならないための腎臓病のお話』を開催しました。CKD(慢性腎臓病)の講話で、現在日本では、大人8人に1人がCKDに罹患しており、透析治療に至った年齢では男性が70代前半、女性は80代の方が多ということでした。その中で塩分の過剰摂取(生活習慣病)が原因で透析治療に至る人が多いそうです。①生活習慣②食事③内服治療中の方は薬をきちんと内服することが大切だという講話を頂きました。




若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園

4月14日(金)今年度最初のふれあい広場若園が開催されました。新年度、参加者も新しく入られた方がいらっしや、一段と楽しい雰囲気になりました。この日は、椅子に座ったままゴムを使った体操など講師の先生の元気な掛け声と共に楽しい時間を過ごしました。お弁当は旬の食材を使ってとても美味しく作って頂きました。次回も楽しみにしています。



若園校区自治連合会 

第1回若園フリーマーケット&マルシェ

3月26日(日)若園校区自治連合会主催でフリーマーケット・マルシェを開催しました。地域の交流拠点として売る人も買う人も、皆で楽しめるイベントを通して地域活性化を考えることが目的です。若園4丁目公園を中心に若園校区の飲食店が軽食販売、連合会が焼きそば販売、キッチンカーも出店されました。公園では校区の各団体さんがフリーマーケットで出店してくださり、色々な雑貨等や新鮮野菜がたくさん販売されました。当日午前中は小雨が降ることもあり心配な天気でしたが、午後から晴天となり、会場は多くのお客さまで賑わっていました。次の校区イベントが待ち遠しくなりますね。



若園市民センター

令和5年度も頑張ります



校区の皆さまには日頃より当センターの運営にご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございます。今年度はこのメンバーで文化祭をはじめ昨年より更に多くの事業を企画展開してまいります。この先は「アフターコロナ」・「ポストコロナ」の時代、その中で我々センターの目指す将来像「校区の皆さんとともに築き、未来へつなぐ、幸せ実感センター」の実現を目指してまいります。引き続きご理解・ご協力の程よろしくお申し上げます。

- 館長 大平 道夫
- 夜勤職員 橋 友義
- 竹中 貞明
- 昼勤職員 磯邊 英美
- 西原 佳南
- 小林 智容子
- 祝田 みどり



ご入園・ご入所・ご入学・ご進級おめでとうございます

北九州市福祉事業団若園保育所、北九州市立小倉南幼稚園、北九州市立若園小学校、北九州市立企救中学校、福岡県立北九州高等学校、北九州市立小倉総合特別支援学校、北九州市立小倉南特別支援学校 他、校の皆様

