

センターだより
第254号
令和5年10月1日
わかちゅま



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.ktqc01.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

～若園校区健康づくり事業～
2023年秋 ウォーキング大会

○開催日 10月14日(土)
※参加申込締め切り 10月7日(土) 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。

お申込み・お問合せは…若園市民センター ☎921-3344



2023 Halloween Party in Wakazono

集合場所: 若園四丁目公園 ※雨天決行
集合日時: 10月28日(土) 受付 12:30～13:30
参加資格: 仮装がレド/どなたでも参加OK!!
(小学校3年生以下は保護者同伴でご参加下さい。)
仮装大会/町内会加入者のみ
(今年の仮装大会は町内会加入の方のみ参加できます。)

参加条件: 簡単な仮装でOK!!
内容: 若園四丁目公園をスタートして
若園校区内にある
2カ所のポイントを回り
お菓子をゲットしよう!!

令和5年度 若園市民センター **文化祭**

今年11月18(土)19(日)に若園市民センター文化祭を4年ぶりに開催します。19日(日)は屋外でフリーマーケット&マルシェも開催します。

文化祭人権記念講演
ROSEさんのトーク&ライブ
～思いやりの心をはぐむ～
一人ひとりが自分らしく、ありがとう命
地元北九州で講演やライブ活動をされているROSEさんをお迎えしてトークと歌のライブをお届けします。

日時/11月18日(土) 場所/若園市民センター 多目的ホール
定員/60名 入場無料
●お申込み・お問い合わせは、若園市民センター ☎921-3344

不用品を募集しています! (募集期間10/1～10/30)
若園市民センター文化祭におきまして日用品バザーを行います。ご家庭で眠っている日用品がございましたらご協力をお願いします! 若園市民センターにご持参ください。
●お問い合わせは、若園市民センター ☎921-3344

令和5年度 若園市民センター 市民講座
人生100年時代を生きるためのレシピ
～元気に活躍し続けられる未来のために～

講師/明治安田生命 北九州南営業所市場統括部次長 藤田義弘
各回 定員40名

①日時/8月3日(木) 13:00～15:00
★健康長寿の秘訣 ～長く元気にいるために～

②日時/9月7日(木) 13:00～15:00
★知って「はつち」! ～ずっと元気に過ごすために～

③日時/10月5日(木) 13:00～15:00
★介護の不安を解決! ～今日から始める介護のそなえ

人生をずっと元気に過ごす為の秘訣を一緒に学び、みつけましょう!!
お申込み・お問い合わせは…若園市民センター ☎921-3344

令和5年10月行事予定

日	曜	行事	開催時間
1	日	若園校区体育祭	9:00 ～ 15:00
2	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ～ 12:00
4	水	子育てすくすく若園	13:30 ～ 15:00
5	木	市民講座 人生100年時代を生きるためのレシピ③ 介護の不安を解決!	13:00 ～ 15:00
7	土	第2回文化祭実行委員会 若園いきいきサロン	10:00 ～ 12:00 13:30 ～ 15:00
11	水	健康料理普及講習会	10:00 ～ 12:00
12	木	ニュースポーツ「ディスコン」④	10:00 ～ 11:30
13	金	ふれあい広場若園 子ども食堂 こあらのおうち	10:00 ～ 11:30 16:00 ～ 19:00
14	土	秋のウォーキング大会	10:00 ～ 14:30
16	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ～ 12:00
25	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ～ 13:00
27	金	井戸端会議	18:00 ～ 19:00
28	土	2023ハロウィンパーティン若園	12:30 ～ 13:30
毎週火曜		ケア・トランポリン	10:00 ～ 11:30
毎週水・金		地域交流型デイサービス	9:30 ～ 12:30
毎週金曜		初心者向けスマホ講座	9:45 ～ 12:45

【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。

令和5年度若園校区健康づくり事業
ニュースポーツ ディスコン

ディスコンとは?
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。

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!

全6回	開催日	開催時間	予定
第1回	令和5年7月12日(木)	10:00～11:30	終了
第2回	令和5年8月19日(木)	10:00～11:30	終了
第3回	令和5年9月14日(木)	10:00～11:30	終了
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 ☎093-921-3344

小倉南区健康(口)栄養相談を開催します!

入場無料・事前申し込み不要で参加いただけるイベントです。
ご自身の健康や食生活について考えてみませんか?

●日時 令和5年10月29日(日) 9:30～12:00
●会場 サンリブシティ小倉 1階 グリーンプラザ (小倉南区上葛原2-14-1)
●実施内容
・お薬相談・骨折リスク測定・歯のクイズ
・お口の健康相談・血圧・酸素飽和度測定
・血管年齢測定・適塩コーナー
・「ラジオ体操の効果」の紹介

お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会
生きがい・健康づくり部 ☎951-4124

若園市民センター

♪フリースペースぽっぽクラブ♪

フリースペースぽっぽクラブは月2回開催されています。主任児童委員・子育てサポーター・ボランティアの方々の協力で、子育てに関する情報交換をしながら楽しく遊んでいます。ママと未就学児の子ども達と楽しい時間を過ごす場所ですので、是非お子様連れで遊びに来ませんか？



若園はなクラブ

可愛いお花が届きました!!



花のボランティア若園はなクラブの方が、『千日紅』を市民センターに持って来て下さいました。

とても愛らしい丸い花がときおり風に揺れています。今が見ごろですので、市民センターにお越しの際には是非ご鑑賞下さい。



若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園

9月8日(金)、ふれあい広場若園が開催されました。

前民児協会長の岩本昭憲様をお招きして、楽しい講話をして頂きました。皆さん真剣に聞き入っていました。



生涯学習市民講座

人生100年時代を生きるためのレシピ②

9月7日(木)、明治安田生命 藤田善弘次長をお招きして、『ずっと元気に過ごすために』をテーマにお話をして頂きました。

お話の後にAGEsセンサ測定をして頂きました。AGEsが体内に蓄積すると、肌・骨・血管・臓器を老化させ、ガン・動脈硬化・骨粗鬆症などを引き起こしやすくなります。過剰な糖の摂り過ぎは良くないので適度な運動やバランスの良い食生活を心掛けましょう。



若園校区健康づくり事業

ディスコン

9月14日(木)、前回盛況だったニュースポーツ「ディスコン」が開催されました。今回も若園健康づくり推進員のご協力を頂き、楽しく熱戦を繰り広げました。



古紙回収のお願い

持ち込み時間 9:00~17:00

※市民センター休館日を除く

回収できるもの 新聞・チラシ・雑誌類・段ボール

★保管庫が満杯の時は無理に入れずに市民センターの職員にお声かけ下さい。

★保管庫は防犯上鍵が掛かっていることがあります。無理に開けようとするとう壊れてしまいますので、市民センター職員にお声かけ下さい。

★保管庫の外に古紙を置かないで下さい。放火の危険があります。



北九州食生活改善推進員協議会

健康料理普及講習会

9月13日(水)、健康料理普及講習会が開催されました。9月は北九州市「減塩普及月間」です。塩分を減らして高血圧予防をしましょう。

【9月の献立】

〈主食〉麦ごはん

〈主菜〉チキンときのこのガーリックソテー

〈副菜〉とうがんの冷やしあんかけ

〈副菜〉豆乳みそ汁

〈おやつ〉抹茶きんとん

