

センターだより

第258号

令和6年2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



令和6年度 若園校区健康づくり事業一覧

事業名	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
タオル体操 (市民講座) 偶数月第4木曜日	10:00 ~ 11:30	25		27		22		24		26		27	
ニュースポーツ (五目お手玉) 奇数月第4木曜日	10:00 ~ 11:30		23		25		26		28		23		
健康料理普及講習会 第2水曜日 8.11.12.3月以外	10:00 ~ 12:00	10	8	12	10		11	9			8	12	
ウォーキング大会 5月・10月 農事センター	10:00 ~ 14:00		11					5					
体力測定 健康講話 2月	13:00 ~ 16:00											6	

※ウォーキング以外は全て若園市民センターで開催。 ※左記各事業の日程に関しては校区内行事等の差し込みにより変更になる場合があります。
令和6年度も上記の通り予定しています。皆様のご参加をお待ちしております！ お問い合わせは…若園市民センター ☎921-3344

若園校区健康づくり事業 体力測定と健康講話

●日時：2月8日(木) **先着30名限定**

●場所：若園市民センター 多目的ホール

※体力測定は裸足になれるようにお願いします。

【一部】体力測定

13:00~受付

①身長、体重、体脂肪

②血圧

オリエンテーション(準備体操)

③開眼片足立ち

④長座体前屈

⑤握力

(整理体操)→(結果説明)

【二部】健康講話

15:00~16:00頃終了予定

北九州市立医療センターの

ドクターによる血圧のお話

①高血圧予防のための生活習慣

②高血圧改善のための対策

③高血圧からおこる主な病気



お申込み・お問い合わせは…若園市民センター ☎921-3344

参加者募集

「ふれあい広場若園」

住み慣れた場所で地域の人々との交流を図り
「生きがい」「孤立」を防ぐ事を目的とし、支え合いの場となっています。
「寝たきり」や「認知症」予防にもつながります。

開催日時：毎月第2金曜日
10:00-11:30

お問い合わせは若園市民センター内
若園校区社会福祉協議会
093-921-3344

若園市民センター職員募集

- ① 応募資格
 - 若園校区在住でボランティア精神旺盛な方
 - 自治会加入の方で地域活動に熱意と関心のある方
 - パソコン(エクセル・ワードの基本操作)ができる方
- ② 募集人員 ○昼、夜勤務職員 若干名
- ③ 業務内容 ○市民センターの管理運営業務
- ④ 勤務条件
 - 勤務時間 昼 9:00~17:00 (昼休み 45分)
 - 夜 17:00~21:00 (金曜日 22:00)
 - 勤務日数 週3日程度
 - 休日 日曜日・祝日・年末年始・(夜勤のみ(土))
 - 時給 941円
 - 雇用期間 採用日~令和7年3月31日
 - ※1年毎更新、実績により最長5年まで継続更新あり
 - その他 雇用保険有・有給休暇有(6ヶ月以上)
- ⑤ 応募要領 ○令和6年2月16日必着(期日遵守)で履歴書を若園市民センターに郵送または持参してください。
※履歴書の用紙は市販のものを利用してください。
※履歴書は、返却しません。ご了承ください。
- ⑥ 選考 ○書類選考及び面接による選考となります。
※面接日は後日連絡を差し上げます。
- ⑦ 雇用主 ○若園校区まちづくり協議会(若園市民センター内)
- ⑧ 問い合わせ ○若園市民センター
小倉南区若園4丁目1-50 ☎921-3344
- ⑨ その他 ○交代でのシフト勤務になります。お子さんの学校行事等、ご家庭の状況によって勤務日・勤務時間は相談に応じることができます。

スタッフ大募集

☆ひまわり文庫

1月26日(金)午前中に入れ替えました。
貸出期間は2週間、一人4冊まで貸出できます。
小倉南図書館が、定期的に図書の入替えを行っています。
どなたでもご利用出来ますので、若園市民センターにお立ち寄りください！

令和6年2月行事予定

日	曜	行事	開催時間
3	土	若園いきいきサロン	13:30 ~ 15:00
5	月	スマホ講座 ④	9:45 ~ 12:45
		フリースペースぼっぼクラブ	10:00 ~ 12:00
7	水	子育て広場すくすく若園	13:30 ~ 15:00
8	木	体力測定と健康講話	13:00 ~ 16:00
9	金	ふれあい広場若園	10:00 ~ 11:30
14	水	健康料理普及講習会	10:00 ~ 12:00
15	木	市民講座 人生100年時代を生きるためのレシビ Vol.2 ③老化・認知症の理解	13:00 ~ 15:00
19	月	フリースペースぼっぼクラブ	10:00 ~ 12:00
22	木	第2回福祉のまちづくり講座	18:00 ~ 20:00
28	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ~ 13:00
毎週火曜		ケア・トランポリン	10:00 ~ 11:30
毎週水・金		介護予防教室「若葉」	9:30 ~ 12:00

【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。

小倉南区の市民センターだよりなど地域の情報をスマホやパソコンからいつでも見ることができます。
右のQRコードを読み取ってください。
<https://report.kaze-minami.com/>

小倉南区市民センター 広報誌 **検索**

システム提供：小倉南区自治体連合会

フリースペースぽっぽクラブ

クリスマス会開



12月18日（月）、フリースペースぽっぽクラブのクリスマス会が開催されました。子育てサポーターさんによる絵本の読み聞かせや、ピアノに合わせてみんなで歌ったりと、とても楽しい時間を過ごしました。

最後はサンタさんの登場です！ 子ども達はおっかなびっくり!!でもママ達は大喜びでした♪！サンタさんから一人一人手渡しでプレゼントをもらい、記念写真を撮って思い出に残る楽しい一日になりました。



若園校区社会福祉協議会

2024 新年国旗掲揚式・互例会



1月1日（月）、新年国旗掲揚式と互例会が行われました。今年の元旦は天気も良く、清々しい新年の幕開けとなりました。本年も皆さまにとって幸多き年になりますように。

国旗掲揚式の後には互例会に出席された皆様全員で、新年の挨拶を致しました。



生涯学習市民講座

人生100年時代を生きるためのレシピvol.2

12月21日（木）、健康と要介護の間であるフレイルについての講座を行いました。

～ながーく自分でしっかり歩くために～をテーマに日常生活では、運動や脳トレ、バランスの良い食事を心がけるようにとのことでした。

又、社会参加をすることによって興味のある事や日々楽しめる事を見つけるのも大切です。

体内のヘモグロビンの数値も機械で測って頂きました。



若園はなクラブ

お花の苗が届きました

12月15日（金）、若園はなクラブの方とバッテリーの皆さん、センター職員で花壇に苗植えをしました。ビオラ・キンギョソウ・スイートアリッサム・ストック、全部で250株です。

寒さに負けず素敵な花をたくさん咲かせてほしいです。



若園市民センター

年末大掃除



12月25日（月）、若園市民センター登録クラブの皆さま、関係団体の皆さまとセンター職員による恒例の年末大掃除を行いました。当日は天気に恵まれず肌寒い日となりました。外回りを担当して下さった方々、寒い中ありがとうございました。

館内を担当して下さった方々も隅々まで気を使って綺麗にして下さいました。

おかげ様で、気持ち良く新年を迎えることができました。ご協力いただきありがとうございました。



家庭教育学級 みなみっこ学級・わかっこ学級

パンとサシェにチャレンジ！



12月21日（木）、令和5年度家庭教育学級の閉級式が行われました。最後の講座はパンとサシェ作りでした。わいわい無邪気にパンにトッピングをしたりサシェも皆さん個性が表れて素敵なものばかりでした。焼きたてのパンのいい香りと、サシェを眺めハーブの香りに癒されながら、笑顔いっぱいの時間が過ごされました。

