

若園市民センター **市民講座** のご案内

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～
～Final～ ファイナル

講師：明治安田生命 北九州南営業所 市場統括次長 藤田義弘
各回 定員40名

①日時/ 7月11日(木) 13:00～15:00
★眠りと健康の意外な関係 ～暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋～
②日時/ 8月8日(木) 13:00～15:00
★秘められた野菜のチカラ! ～止められる老化・不足している栄養素を知る～
③日時/ 9月12日(木) 13:00～15:00
★自分らしくいきいきと暮らすには、健康第一
～女性特有の疾病・健康維持・増進の視点からポイントを紹介～

【お申し込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎093-921-3344

令和6年度 市民講座 **2024 (全3回)**
男のスキルアップ講座 第4弾

キッチン男子編

★第1回 5月11日(木)10:00～12:00 会費500円
★第2回 5月9日(木)10:00～12:00 会費700円
★第3回 6月13日(木)10:00～12:00 会費1,000円

【蕎麦をうつぞ!】調理室にて
この機会に貴重な蕎麦打ち体験をしましょう。

●エプロン、タオル(三角巾)、手拭きタオルをお持ちください。

【お申し込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎093-921-3344

***なごやか料理**

各定員 15名

Dr.ワカゾノ診療所 Vol.2

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

1回目 令和6年5月30日(木) 15:00～16:00 終了
『膝と股関節の痛みを和らげるお話』

2回目 令和6年6月20日(木) 15:00～16:00
『骨粗鬆症のお話』

講師/北九州総合病院 整形外科 部長 医師：名倉 誠朗

膝と股関節の痛み、背中や腰の痛みでお悩みの方はいらっしゃいませんか?
専門の医師がお話して下さいます。自分の健康を見直してみませんか?
今後の生活習慣に役に立つお話ばかりです!!

【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～

みなさん、五目並べて、脳トレを楽しみましょう!

ニュースポーツ 五目お手玉

全5回	開催日	開催時間
終了	和6年5月23日(木)	10:00～12:00
第2回	令和6年7月25日(木)	10:00～12:00
第3回	令和6年9月26日(木)	10:00～12:00
第4回	令和6年11月28日(木)	10:00～12:00
第5回	令和7年1月23日(木)	10:00～12:00

●場所：若園市民センター 多目的ホール ●参加費：無料
●募集人数：各回30人程度(申し込みは随時)

***毎回センター多目的ホールから大きな笑い声が!**

【お申し込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎093-921-3344

～長引く戦争の早期収束、世界の平和を願って～

平和祈念コンサート

日時：6月22日(土)10:30～11:30
場所：若園市民センター多目的ホール
定員：50名

当日は家庭教育学級との合同開催となります。
小さなお子様も参加されます。あらかじめご了承ください。

・第一ヴァイオリン 上山文子
・第二ヴァイオリン 田代順子
・ヴィオラ 大矢剛
・チェロ 野村美穂

北九州交響楽団メンバーによる弦楽四重奏

お申込み・お問合せは…若園市民センター ☎093-921-3344

令和6年6月行事予定

日	曜	行事	開催時間
1	土	若園いきいきサロン	13:30 ～ 15:00
3	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ～ 12:00
5	水	子育て広場すくすく若園	13:30 ～ 15:00
12	水	健康料理普及講習会	10:00 ～ 12:00
13	木	男のスキルアップ講座⑨蕎麦をうつぞ!	10:00 ～ 12:00
13	木	子ども食堂「こあらのおうち」	16:00 ～ 19:00
14	金	ふれあい広場若園	10:00 ～ 12:30
17	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ～ 12:30
20	木	Dr.ワカゾノ診療所 vol.2	15:00 ～ 16:00
22	土	平和祈念コンサート	10:30 ～ 11:30
26	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ～ 13:00
27	木	市民講座「タオル体操」	10:00 ～ 11:30
28	金	井戸端会議	18:00 ～ 19:00
毎週	水・金	介護予防教室 若葉	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。

令和6年度 **ケア・トランポリン教室のご案内**

健康づくりのため、ケア・トランポリンをきっかけに運動習慣をつけませんか!

<効果> 関節への負担なく、筋力・骨密度アップ! 脳の活性化!

開催時期 8月～2月 毎週火曜日 10時00分～11時30分
対象者 18歳以上
(めまいの症状がある方や人工股関節の術後の方は 参加できません。)

料金 無料
会場 若園市民センター 多目的ホール
募集期間 6月1日～30日まで(消印有効)
申込方法 往復はがき、もしくは電子申請
注意事項 申し込み多数の場合は、抽選となります。

<問い合わせ先>
一般社団法人日本ケア・トランポリン協会 TEL 093-511-6234

★電子申請二次元コード

往信の宛名面
802-0014
日本ケア・トランポリン協会
小倉北区砂津一丁目
5126201

返信の内容面
この面は、何も記入しないでください。

返信の宛名面
郵便番号
参加者氏名

往信の内容面
① 会場名
② 郵便番号・住所
③ 名前(フリガナ)
④ 年齢
⑤ 電話番号

市民講座・若園校区健康づくり事業

タオル体操



4月25日(木)、令和6年度の1回目のタオル体操が開催されました。久しぶりにマスクなしでの体操になりました。皆さん、はつらつとした元気な様子でとても楽しそうに体操をされていました。次回は6月27日(木)です。楽しみですね♪



市民講座

男のスキルアップ講座2024

魚をさばくぞ!



5月9日(木)、男のスキルアップ講座第2回目「魚をさばくぞ!」の講座が行われました。次回は蕎麦を打つぞ!です。



練習の成果を
発揮します!!

タオルを魚に見立て
包丁を入れる練習!
真剣に聞いています。



北九州市食生活改善推進員協議会

健康料理普及講習会



5月8日(水)、健康料理普及講習会が行われました。

今月のポイント

「厚揚げとキャベツのみそ炒め」は豆板醤や酢を使うことで美味しく減塩できる1品です。主食・主菜・副食を揃えて楽しく、美味しく、バランスの良い食生活を送りましょう。



- 【献立】
- (主食) 麦ごはん
 - (主菜) 厚揚げとキャベツの味噌炒め
 - (副菜) ポテトとブロッコリーのサラダ
 - (副食) ささみのすまし汁
 - (おやつ) 米粉の蒸しパン

若園校区健康づくり事業

春のウォーキング大会



5月18日(土)、毎年恒例の春のウォーキング大会が開催されました。ラジオ体操をして体をほぐし元気よく出発しました。天気にも恵まれて、足取りも軽く農事センターに到着しました。バラ園のバラも見事で、時折吹く風も心地よく、外でみんなで食べるお弁当は格別でした♪



～ありがとうございました～



皆様からの温かいお気持ちをお届けしました!

令和6年4月30日までに市民センターに集まった募金22,132円を、校区全体分の募金に含め5月1日に大久保会長から、日々谷区長に渡して頂きました。皆様、ありがとうございました。



若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園



5月10日(金)、ふれあい広場若園が開催されました。こもれびサロンのスタッフをお招きして簡単なタオル体操を教えていただきました。その後、南区社会福祉協議会の職員によるフレイルについての講話をしていただき、脳トレとリバイバルダンスを参加者全員で楽しみました。



小倉南区子育てサポーターの会「みなみん」

令和6年6月8日(土) 10時30分~13時

場 所: 小倉南生涯学習センター 3階

対 象: 主に未就学児と保護者

わらべうた てあそびうた 手作りおもちゃ バルーンアート
絵本の読み聞かせ パネルシアター 子育て相談コーナー

主 催: 小倉南区子育てサポーターの会「みなみん」

小倉南区役所コミュニティ支援課

問合せ: 951-4115 (岩元・前田)

