センターだより
第263号
令和6年7月1日
小倉南区

わかぞの

わかちゃま

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 ☞

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～

～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～
♥よい睡眠をとるためのポイントを紹介
♥ちょっとした工夫で睡眠満足度をアップ

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～
♥身体の中から健康に
♥必要な栄養素・バランスのよい食事の組み合わせ

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～
♥今日から始める健康的なダイエット
♥女性特有のがんの現状と自分の未来を守る3つのポイント

【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 Dr.ワカゾノ診療所 Vol.2 北九州市立医療センター編

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 8月1日（木） 14：00～15：00
『薬の飲み方』
講師：薬剤課 松田亜希子 氏

2回目 令和 6年 9月5日（木） 14：00～15：00
『放射線治療について』
講師：放射線治療科 野々下 豪 氏

3回目 令和 6年10月3日（木） 14：00～15：00
『今日からできるがん予防
～がんを予防できる食べ物ってあるの？～』
講師：管理栄養士 大山 愛子 氏

【お申込み・お問合せ先】
若園市民センター 093－921－3344

令和6年度 健康系市民講座 ギラヴァンツ北九州 シニア健康教室介護予防

転ばない身体づくりと膝の痛みを解消するためのトレーニング
認知症予防のための運動による脳活性化プログラム

1 回目 令和6年8月8日（木） 10:00～12:00
森部先生：転ばない身体づくりのための基礎知識と実技（座位編）
コーチ陣：楽しく脳を混乱させる運動療法 基礎編

2 回目 令和6年8月29日（木） 10:00～12:00
森部先生：転ばない身体づくりのための基礎知識と実技（立位編）
コーチ陣：楽しく脳を混乱させる運動療法 中級編

3 回目 令和6年9月12日（木） 10:00～12:00
森部先生：転ばない身体づくりのための応用知識と実技発展
コーチ陣：楽しく脳を混乱させる運動療法 上級編

講師 ： 九州共立大学准教授 森部 昌広
ギラヴァンツ北九州 コーチ陣

開催場所 ： 若園市民センター 多目的ホール
定　員 ： 各回 30名　　参加料 ： 無料

【お申込み・お問合せ先】
若園市民センター 093－921－3344

梅雨の今だからこそ災害に備えおくこと

日頃の備えでは持ち物だけでなく、いざという時の行動についても計画しておくように

（在宅避難・親戚、知人たくへの避難・市の避難場所への避難・安全な場所にあるホテルや旅館へ避難）

まずは3日間の備蓄を！

家族で避難場所の確認をしましょう

普段利用している食品を多めに購入し、使用した分は小まめに買い足ししましょう。
肉・魚・豆などの缶詰めを利用。根菜などの日持ちする野菜や果物、乾物や野菜ジュースなど便利です。

梅雨の今だからこそ食中毒で注意すること

この時期は食中毒が最も発生しています。家庭で気をつけるポイントをお伝えします

(1) 細菌を食べ物に「つけない」（調理をする前は、食品や手、調理器具を洗う）
(2) 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
（食品を常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存すること）
(3) 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
食品の加熱は、内部までしっかりと火を通す

令和6年7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
3	水	子育て広場すくすく若園	13:30 ～ 15:00
6	土	若園いきいきサロン	13:30 ～ 15:00
10	水	健康料理普及講習会	10:00 ～ 12:00
11	木	市民講座「人生100年時代を生きるためのレシピ」①暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋	13:00 ～ 15:00
11	木	子ども食堂「こあらのおうち」	16:00 ～ 19:00
12	金	ふれあい広場若園	10:00 ～ 12:30
13	土	老人クラブ連合会「健康講座」	10:00 ～ 12:00
19	金	全市一斉夜間非行防止パトロール	20:00 ～ 21:00
24	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ～ 13:00
25	木	ニュースポーツ「五目お手玉」	10:00 ～ 12:00
26	金	連絡調整会議	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 2024（全2回） 夏休み子ども講座

工作（こうさく） と 親子（おやこ）で顔（かお）パン作（づく）り

わかっこのみんな集まれ!!

	にちじ	テーマ・ないよう	さんかひ	こうし
①	8月8日（木） 14:00～16:00	なつやすみのこうさくをつくろう！！ ・ オリジナルけしゴムをつくろう ・ アイロンビーズをつくろう	400えん	ジャスト・ヒューマン・ネットワーク 河野（かわの）先生（せんせい）
②	8月22日（木） 10:30～13:00	おやこでパンをつくろう！！ ・ かおパン ・ テーブルロール ・ ミニどらやき	500えん	西部（さいぶ）ガス 中尾（なかお）先生（せんせい）

★ ば しょ ／ わかぞのしみんセンター ちょうりしつ
★ ていいん ／ ①15にん ②15くみ
★ もってくるもの （パンづくりのみ）／ マスク・エプロン・さんかくきん・おてふき・ぱんをもってかえるためのふくろ

【お申込（もうしこ）み・お問合（といあ）わせ先】若園市民センター（わかぞのしみん） TEL921－3344

ニュースポーツ 五目お手玉

～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！

全5回	開 催 日	開催時間
終了	~~令和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

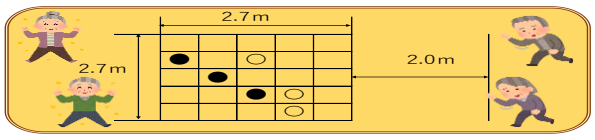
●場所 ： 若園市民センター 多目的ホール　●参加費 ： 無料
●募集人数： 各回30人程度（申し込みは随時）

※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

若園校区健康づくり事業

ニュースポーツ　五目お手玉



５月２３日（木）、今年度初めてのニュースポーツ五目お手玉が開催されました。「ワーッ！惜しい！」と悔しがったり、「すごい！」と喜んだり歓声が沸いていました。チーム一丸となって行う五目お手玉は、楽しさも悔しさも倍になったようです。五目並べで脳トレを楽しみながら、参加者同士で親睦を深めていました。

若園はなクラブ

～紫陽花が綺麗な季節です～

この季節、道を歩いていると至る所で大きな花で、見ごたえのある紫陽花が目に飛び込んできます。種類も豊富で色々な花びらや色があり、ついつい見とれてしまいます。

当市民センターにも花のボランティア、若園花クラブの方が綺麗な紫陽花を持ってきて下さり、館内至る所に飾っています。ありがとうございました。

北九州市食生活改善推進員協議会

ふれあい昼食交流会

５月２２日（木）、ふれあい昼食交流会が開催されました。小倉南区役所　久保栄養士をお迎えして、食中毒予防の３原則、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」についての講話をして頂きました。その後、ヘルスメイトの方々が作って下さったお弁当を参加者の皆さんで美味しく頂きました。

市民講座

Dr.ワカゾノ診療所 Vol.2

５月３０日（木）、北九州総合病院　整形外科部長　医師 名倉 誠朗 先生を講師にお迎えして、「膝と股関節の痛みを和らげるお話」をしていただきました。専門の医師のお話を聞いて、健康や今後の生活習慣を見つめ直す、良い機会になりました。

～西洋のことわざ～

牛乳を飲む人より、牛乳を配達する人が健康である

若園校区社会福祉協議会

若園いきいきサロン

毎月第１土曜日、13：00～15：00まで若園市民センターで、若園いきいきサロンを開催しています。ここでは、折紙を折ったり、お茶を飲んでおしゃべりをしたり楽しい時間を過ごしています。男女、年齢を問わずどなたでも参加が出来ますので、どうぞ一度覗いてみて下さい。

市民講座

男のスキルアップ講座

蕎麦をうつぞ！

６月１３日（木）、男のスキルアップ講座３回「そばを打つぞ！」が開催されました。今年度、男の講座として最終回の講座でしたが、参加者のみなさんがとっても楽しみにして下さっていたこともあり、大変美味しく作る事が出来てとても良い講座になりました。参加者の皆さん、若園市民センター登録クラブのなごやか料理の方々、有難うございました。

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むりに入れずに市民センターの職員にお声かけ下さい。

★保館管庫は防犯上鍵がかかっている事があります。むりに開け等ようとすると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、置かないでください。放火の危険があります。