

令和7年度

市民講座



タオル体操

～心も体もリフレッシュ！！～

タオル体操、脳トレ運動、歌体操などで
楽しく取り組める講座です。

下記の日程で**全6回**実施いたします！

全6回	開催日	開催時間	講師
第1回	7年 4月24日(木)	10:00～11:30	佐伯ひとみ氏
第2回	7年 6月26日(木)		
第3回	7年 8月28日(木)		
第4回	7年10月23日(木)		
第5回	7年12月25日(木)		
第6回	8年 2月26日(木)		

●場 所：若園市民センター 多目的ホール

●募集人数：1回30人程度(申し込みは随時)

●参加費：無料

【持参するもの】
タオル、お茶(水分補給)、上履き



日常生活に適度な運動を
取り入れましょう！
【お申し込み・お問合せ先】
若園市民センター ☎093-921-3344

令和7年度 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支社
市場統括次長 藤田善弘

4月17日(木) 13:00～15:00	＜女性のための「健康づくり応援」知って備える！もしものときのがん＞ ★「がん」からわたしの未来を守る 押さえておきたい3つのポイント ★がんのリスクを知り、未来を守る
5月22日(木) 13:00～15:00	＜楽しく学ぶ！認知症予防＞ ★認知症の理解 ★介護の不安を解消！ 今から知る・今日から始める介護のそなえ
6月19日(木) 13:00～15:00	＜健康障害を起こしやすくなった状態が 「フレイル」あなたは大丈夫？＞ ★フレイル予防 学習編 ★フレイル予防 実践編

開催場所：多目的ホール
定 員：各回 40名
参加費：無 料

【お申込み・お問合せ先】
若園市民センター 093-921-3344

～令和7年度～

～若園校区健康づくり事業～

春のウォーキング大会

○開催日 5月17日(土)
※参加申込締め切り 5月10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)

お申し込み・お問合せは…若園市民センター☎921-3344

令和7年3月行事予定			
日	曜	行 事	開催時間
1	土	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
4	火	小倉南特別支援学校(高) 卒業式	9:30 ～
5	水	子育て広場すくすく若園	13:30 ～ 15:00
7	金	企救中学校修了証書授与式	10:00 ～
12	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ～ 13:00
13	木	小倉南特別支援学校(小・中) 卒業式	9:30 ～
		小倉南幼稚園修了証書授与式	10:00 ～
14	金	若園小学校修了証書授与式	10:00 ～
		ふれあい広場若園	10:00 ～ 12:00
15	土	若園保育所卒園式	10:00 ～
17	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ～ 12:00
27	木	子ども食堂「こあらのおうち」	16:00 ～ 19:00
28	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 ～ 12:00

【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。

令和7年度 小倉南区役所 親と子のための行事

子育て広場すくすく若園

★事前予約不要

【日時】：毎月第1月曜日 10:15～11:30(受付時間は10:15～11:15まで)
※5月、11月はお休みです。

【場所】：若園市民センター 1階 多目的ホール
(小倉南区若園4-1-50 ☎ 093-921-3344)

【内容】：妊産婦の健康相談
乳幼児の身長・体重測定と育児相談

【持ち物】：母子健康手帳、バスタオル(身体計測の際に使用します)

令和7年	身長・体重測定、育児相談	10月6日	身長・体重測定、育児相談
4月7日			
5月	お休み	11月	お休み
6月2日	身長・体重測定、育児相談	12月1日	身長・体重測定、育児相談
7月7日	身長・体重測定、育児相談 栄養士による食の相談	令和8年 1月5日	身長・体重測定、育児相談
8月4日	身長・体重測定、育児相談	2月2日	身長・体重測定、育児相談
9月1日	身長・体重測定、育児相談 歯科衛生士による歯の相談	3月2日	身長・体重測定、育児相談

【問い合わせ先】
小倉南区役所保健福祉課地域保健係(健康相談コーナー)
☎：093-951-4125(平日 8時30分～17時まで)

＊ 子育て広場すくすく若園は 第1月曜日 となり
フリースペースぽっぽクラブと同時開催となります。

令和7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。

若園校区社会福祉協議会

新春囲碁将棋大会



1月25日(土)、新春囲碁将棋大会が開催されました。囲碁好きの皆さんは熱戦を繰り広げ、日頃の練習の成果を競い合いました。優勝、準優勝、3位の方々にはそれぞれ表彰状と楯が贈られました。参加者の皆さんに、社会福祉協議会の方々が作って下さった美味しいおでんが振舞われとても好評でした。



皆様お疲れ様でした。

若園市民センター

クラブ登録説明会

2月1日(土)、若園市民センターによるクラブ登録説明会が行われました。クラブ活動の継続を希望される団体並びに、新規登録を希望される代表者(もしくは代理)の方に参加をいただいて、館長からクラブ活動要項等の説明がありました。



若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園

2月14日(金)、ふれあい広場若園が開催されました。今月は、阿部 文枝さんのピアノに合わせて、「楽しいひな祭り」等、全6曲を皆さんで歌い楽しい時間を過ごしました。その後ボランティアの方々が作って下さったお弁当とぜんざいを頂きました。ありがとうございました。



若園子ども食堂

こあらのおうち

2月13日(木)、子ども食堂「こあらのおうち」が開催されました。放課後みんなで一緒に遊んだり、勉強をした後みんなで一緒に楽しくご飯を食べました。



若園校区健康づくり事業

～若園校区健康フェスタ・その2～

2月13日(木)、若園校区健康フェスタ・その2を開催しました。前回その1で行った体力測定の結果を、一人一人知らせてもらい、フレイル予防の運動指導をして頂きました。その後、小倉第一病院 中村 秀敏 院長から腎臓病と糖尿病について 病気の予防、管理法など解りやすく教えていただきました。皆さん熱心に先生のお話に耳を傾けていました。

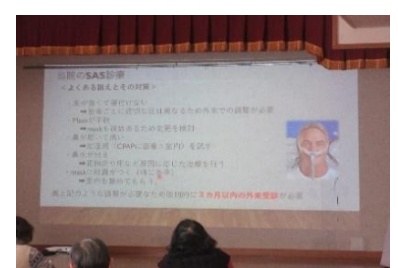


生涯学習市民講座

Dr.ワカゾノ診療所 Vol.3



2月6日(木)、小倉記念病院 循環器内科医長 増田 久樹先生をお迎えして、『心臓病と睡眠時無呼吸のお話』をしていただきました。睡眠時無呼吸症候群は、動脈硬化を悪化させる要因となり、心臓病のリスクを高め狭心症や心筋梗塞、心房細動などの心臓病を引き起こす可能性があることなど、皆さんに関心のあるお話をしていただきました。



若園市民センター



ひなまつりスタンプラリー

2月17日(月)から3月15日(土)まで、小倉南区の市民センター全館で、『ひなまつりスタンプラリー』を開催しています。地域の方々が持ち寄って下さった「雛飾り」や「吊るし飾り」を展示しています。市民センターを1か所訪問すると、1つスタンプがもらえます。5つのスタンプで「ミニチョコ」、すべての市民センター24館のスタンプで「合馬のお野菜詰め合わせセット」の引換券がもらえます。

各市民センターで綺麗に飾り付け、とても豪華絢爛な空間になっています！皆さんのご来館をお待ちしています♪

