

令和7年度 **人生100年時代を生きるためのレシピ**

市民講座 **～元気に活躍し続けられる未来のために～**

開催場所：多目的ホール 講師：明治安田生命北九州支社
定員：各回 40名 北九州南営業所 総務課長
参加費：無料 時間：13:00～15:00 中村由美

5月22日(木) (2回目)	＜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) (3回目)	＜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 実践編

【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 市民講座 **2025 (全3回)**

シニア世代ニュースポーツ講座

開催場所：多目的ホール 定員：各回 30名
講師：北九州市レクリエーション協会

開催日時	テーマ・内容
6月12日(木) 10:00～12:00	ポッチャ カーリングに似たゲーム。戦略性や頭脳戦が魅力。コミュニケーションが勝敗のカギ。
7月10日(木) 10:00～12:00	シャフルボード 棒状のキューとディスクを使った、チームで競う得点競技。カーリングのようなゲームの駆け引きが魅力。キューの微妙なコントロールが勝敗のポイント。
8月7日(木) 10:00～12:00	ラダーゲッター ヒモが付いたボールをはしごに投げて得点を競うスポーツ。

【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

令和7年5月行事予定			
日	曜	行 事	開催時間
8	木	こども食堂 こあらのおうち	16:00 ～ 19:00
		市民講座 Dr.ワカゾノ診療所2025①	13:30 ～ 15:00
9	金	ふれあい広場若園	10:00 ～ 12:00
14	水	健康料理普及講習会	10:00 ～ 12:00
17	土	春のウォーキング大会	10:00 ～ 14:30
19	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ～ 12:00
22	木	ニュースポーツ トリコロキューブ	10:00 ～ 11:30
		市民講座 「100年時代を生きるためのレシピ」①	13:00 ～ 15:00
28	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ～ 13:00
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。			

人権市民講座

～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

北九州交響楽団メンバーによる弦楽四重奏

♪日 時:6月14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

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

【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)

○受 付 時 間 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 **パン教室 2回コース**

日 時:【1回目】 6月26日(木) 両日とも10:30～13:30
【2回目】 7月24日(木)

場 所:調理室

定 員:16名

講 師:西部ガス講師

材料費:1,000円(2回分)

持参するもの:マスク・エプロン・三角巾・パン持ち帰り用の袋

【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 市民講座

Dr.ワカゾノ診療所2025

開催場所：多目的ホール 定 員：各回 40名 参 加 費：無 料

1回目 5月8日(木) 13:30～15:00
『あしの血管のお話』
講師：小倉記念病院 循環器内科 曾我義光 先生

2回目 6月5日(木) 13:30～15:00
『不整脈のお話』
講師：小倉記念病院 循環器内科 福永真人 先生

3回目 7月3日(木) 13:30～15:00
『消化器がんのお話』
講師：小倉記念病院 外科 上本 裕介 先生

【お申込み・お問合せ先】 若園市民センター 093-921-3344

山本館長ご挨拶

うらかな春の風が吹き草花がそよぐ中、4月より若園市民センターの館長として着任いたしました、山本めぐみと申します。

この度ご縁がありまして、こちらの地域に関わらせていただけることになり大変うれしく思っております。

北九州市の中でも昨今は勢いのある「小倉南区」。その中でも「若園」は屈指の活気あふれた地域であるとお聞きしています。1日も早くこの地になじみ、地域を学んで皆さまと一緒に活動し、微力ながら私なりに何かのお手伝いができれば幸いです。

まずは市民センターで皆さんを笑顔でお迎えし、気持ちよくお帰りいただけるよう精一杯つとめてまいります。引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

山本 めぐみ



若園市民センター

すくすく若園・ フリースペースぽっぽクラブ

毎月第1月曜日は、すくすく若園とフリースペースぽっぽクラブが同時開催になりました。区役所による乳幼児の身長・体重測定と育児相談の後、ゆっくり保護者とお子様遊ぶスペースを用意しています。

子育ての経験豊かな子育てサポーター・ボランティアの方々もみなでお待ちしていますので、是非お子様連れで楽しい時間を過ごしましょう♪



ご入園・ご入学・ご入所 おめでとうございます。

- * 北九州市福祉事業団若園保育所
 - * 北九州市立若園小学校
 - * 北九州市立企救中学校
 - * 福岡県立北九州高等学校
 - * 北九州市立小倉総合特別支援学校
 - * 北九州市立小倉南特別支援学校
- 他の若園校区の皆さま方



若園校区社会福祉協議会

ふれあい広場若園



4月12日(金)、ふれあい広場若園が開催されました。北九州市保健福祉局 認知症支援 介護予防センターの方々をお招きしました。介護予防に関する質問票をもとに参加者各自の集計結果を出していただき、フレイル予防には、「3つの柱」、栄養・運動・社会参加が必要というお話をしていただきました。



小倉南区子育てサポーターの会「みなみん」
子育てサポーターさんとあそぼう！

参加
無料

あそびの広場

令和7年6月8日(日)
10時30分～13時

申込
不要

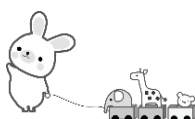
場 所：小倉南生涯学習センター 3階
対 象：主に未就学児と保護者

- 楽しいおはなし会♪ ●手形・足形をとろう！
- 簡単！たのしい！おもちゃを作って遊ぼう！
- フォトスポットで写真を撮ろう！等々

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)



生涯学習市民講座

人生100年時代を生きるためのレシピ

4月17日(木)、明治安田生命 北九州支社 北九州南営業所 総務課長 中村 由美氏を講師にお招きして、「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」をテーマにお話をしていただきました。「自分のことは後回しにしがちですが、子育ても介護も健康の上に成り立ちます」という言葉が心に残りました。

