



大里柳校区まちづくり協議会:主催

ご 報 告

春ウォーキング



まずは準備体操♪



展望台目指して歩きます!

3月20日(祝)、大里柳校区まちづくり協議会主催「春ウォーキング」が開催されました。

大人から子供まで総勢67名の方々が一齐にセンターから大里公園を經由し、滝の観音寺駐車場までの山あり谷ありの道のりを歩きました。まちづくり協議会の皆様の誘導のもと、元気いっぱいの小学生が一行の先頭に立って歩き、とても活気づいたウォーキングとなりました。

センターに戻った後は、出来立て熱々の美味しい豚汁をいただきました。お腹を満たしてからは、健康推進委員によるレクレーション大会が開催され、センター内は、五目お手玉や、新しく導入したフルーターを楽しむ方々の笑い声に包まれました。

ホカホカ
とってもおいしい豚汁♪



フルーター初体験!



五目お手玉

前日までの悪天候が嘘のように晴れ渡り、春の陽気に包まれた今回のウォーキングは、元気いっぱい笑顔いっぱいの早春の1日となりました。



開館時間のお知らせ

平 日:9時~21時まで/土曜日:9時~17時まで
休館日:日曜日・祝日
※毎月第1日曜日(9時~17時)のみ開館
日曜日のご利用についてはご相談ください。

日	曜日	5月の行事予定
		5月3日(土)・5日(月)・6日(火) 休館日
7	水	子育てフリースペース
14	水	健康料理
21	水	子育てフリースペース
28	水	健康相談
28	水	ふれあい昼食交流会

※場合により中止または変更になることがあります。ご了承ください。

5月3日(土)~5月6日(火)まで休館日のため古紙回収は行っておりません。ご協力の程、よろしくお願い致します。

お知らせ

令和7年度 門司区

子育てサポーター養成講座

子育てサポーターとは、お住いの地域の市民センターで親子の見守りなどをするボランティアです。無理せず楽しみながら、一緒に活動してみませんか。

- ・日 程: 6/6・7/4・8/1・9/5・10/3 (金曜・全5回) 10:00~12:00
- ・申込期間: 5月1日(木)~23日(金)
- ・会 場: 門司生涯学習センター
- ・定 員: 20名程度 ・受講料: 無料
- ・申込み問合せは下記へ



↑スマートフォンで申込可能です

TEL: 093-331-1883 (電子申請も可能です)

門司区役所コミュニティ支援課 生涯学習係担当: 阿部・西

北九州エンジョイント事業

門司区「新・元気塾」

門司区の生涯学習市民団体「新・元気塾」が企画・運営する講座です。

- 講座内容 「豊臣兄弟」他 全6講座
- 日 程 6/19・7/17・9/18・10/16・11/20・12/18 全て木曜日 10:00~12:00
- 会 場 門司生涯学習センター (門司区栄町3-7)
- 受講料 2,000円 (6回で)
- 定 員 60名 (応募者多数の場合は抽選)
- 申込み 〒801-8510 門司区清滝 1-1-1 ☎331-1883 問合せ 門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係「新・元気塾」係 ※往復葉書または電子申込にて住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上申込み下さい。
- 申込締切 5/31 迄※当日消印有効



↑スマートフォンで申込可能です

なにか新しいこと始めてみませんか？

まずは見学から♪
お気軽に市民センターに
お立ち寄りください。



曜	クラブ名	時 間	開催週	内 容
月曜日	ジャイブ	10:00~12:00	毎週	ダンス
	五行歌	13:00~15:00	1	歌会
	北九州断酒友の会	18:15~20:45	毎週	成人教育
	チアアップス	19:00~21:00	毎週	子どもダンス
火曜日	囲碁クラブ	9:30~12:00	毎週	囲碁
	遊々クラブ	10:00~12:00	毎週	手芸
	門司水彩画会	13:30~15:30	1.2.3	絵画
	チンダルレクラブ	14:00~16:00	1.3	韓国語
	空手クラブ風之会	16:55~18:55	毎週	空手
	社交ダンスクラブ	19:00~21:00	毎週	ダンス
水曜日	スカーレット	17:45~19:45	毎週	ダンス
	手話クラブ	19:00~21:00	毎週	手話

曜	クラブ名	時 間	開催週	内 容
木曜日	太極拳いずみ会	10:00~12:00	毎週	太極拳
	華道クラブ	10:00~12:30	2.4	華道
	拳の会	19:00~21:00	毎週	空手

曜	クラブ名	時 間	開催週	内 容
金曜日	茶道クラブ	9:30~11:30	1.2.3	茶道
	ひまわり太極拳の集い	13:30~15:00	毎週	介護予防体操
	真書道会	16:00~18:00	毎週	書道
	金曜書道	19:00~21:00	毎週	書道
	フラ教室 LapaLapa	19:00~21:00	1.2.3	ダンス

曜	クラブ名	時 間	開催週	内 容
土曜日	藤の会	10:00~12:00	毎週	詩吟
	あすなろ Jr.	10:00~12:00	1.3	人形劇
	邦楽クラブ	11:45~15:45	4	楽器
	PCちゅ〜ぶ	12:45~15:15	毎週	パソコン
	太極拳さくら	14:00~16:00	毎週	太極拳

お問い合わせ
大里柳市民センター 電話381-2328



健康だより(門司区保健福祉課)

家庭血圧測定のススメ



正常血圧 正常高値	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
~129 /80未満	130~139 /80~89	140~159 /90~99	160~179 /100~109	180以上 /110以上

家庭で血圧を測定する目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ることです。

◆測定のタイミング 1日2回(朝・夜)

朝:起床後1時間以内、トイレに行ったあと

朝食の前、薬を飲む前

夜:寝る直前 ※入浴や飲酒の直後は避ける

◆測定のポイント

- 椅子に座って1~2分経ってから測定する
- カフは心臓と同じ高さで測定する



よくある血圧に関する疑問にお答えします！

Q1 測るたびに血圧は変わるので気にしていません。
確かに血圧は様々な要因で変動しており、どの血圧もその時々の血圧としては本当です。普段の血圧の幅(変動)を知ることがとても大切です。家庭でも血圧測定を習慣化しましょう。

Q2 血圧が高くても何ともないから大丈夫では。
高血圧だけでは症状がないのです。問題は症状がない間に血管が傷んでいくことです。脳卒中や心筋梗塞、腎不全などが起こって初めて自覚症状が現れるのです。

毎日家庭血圧を測って自分の体調を確認し、高い値が続く場合は医師へ相談しましょう。

参考:高血圧治療ガイドライン2019、血圧記録手帳、保健指導で高血圧パニックの解消へ

門司図書館大里分館より本のご紹介

耳に棲むもの 小川 洋子/著

「私の最初の友達は、耳の中に棲んでいました。」

「私の涙を音符にして、演奏してくれるのです。」

補聴器のセールスマンだった人物を軸にした短編集である今作は、

どこことなく影を感じさせながら、不可思議で奇妙な世界が

小川洋子ワールド全開で描かれた作品です。

“耳の中でドウケツエビの面倒を見ながら音を奏でるカルテット”

あなたが思い描くのはどんな姿のカルテットですか？

