

今月の市民講座レポート♪

2/22 (土) スプリングコンサート 参加者 214名

藤松小学校



藤松保育園



門司大翔館高校



宮崎聡美氏(オカリナ演奏)



NINARU ふじまつ保育園



緑丘中学校



令和6年度 スプリングコンサートに多くのお客様が来場されました。藤松小学校ミュージッククラブ(4~6年生)によるリコーダー演奏と手話を交えた歌唱、NINARUふじまつ保育園、藤松保育園の園児さんの歌にダンス、緑丘中学校と門司大翔館高校吹奏楽部、そして宮崎氏のオカリナ演奏と、とても素晴らしいステージに感動しました！出演されたみなさん、ありがとうございました。

2/28 (金) 春の花の寄せ植え講座 参加者 12名

北九州市フラワーコーディネーターの小野久代氏をはじめ、5名のアドバイザーの方々に花の植え方、水やりの方法、植えた後の手入れなどを丁寧に指導していただきました。水やりは花にかからないように気をつけながら、鉢の底から水が流れるくらいたっぷりとあげることが大切とのことでした。



3/15 (土) ふれあい歩 ing 参加者 33名



あいにくの雨模様で「ふれあい歩 ing」は、室内での体操とステップウェルへと変更になりました。運動した後は健康づくり委員会の方が作ってくださった美味しい豚汁をいただきました。

令和7年度 藤松市民センタークラブ一覽

No.	内容	クラブ名	開催週	曜日	時間
1	郷土の学習	西国千年歴史の会	第4	月	9:30 ~ 13:00
2	ヨガ	心と身体にやさしいヨガ	毎週		10:00 ~ 12:00
3	韓国語	メファクラブ	毎週		13:30 ~ 15:30
4	卓球	藤松卓球クラブ(月組)	毎週		15:00 ~ 17:00
5	剣詩舞	誠クラブ	毎週		18:30 ~ 20:30
6	社交ダンス	Mグレード(火)	毎週	火	9:30 ~ 11:00
7	パソコン	火曜パソコンA	毎週		10:00 ~ 12:00
8	ソフトストレッチ	ソフトストレッチ	毎週		10:00 ~ 12:00
9	大正琴	さくらんぼの会	第2,4		10:00 ~ 12:00
10	体操	さくら会	第1,3,4		13:00 ~ 15:00
11	パソコン	火曜パソコン2	毎週		13:30 ~ 15:30
12	フラダンス	ハラウ・オ・カパライリノ	第2,3,4	水	10:00 ~ 12:00
13	パソコン	パソコンクラブ たんぽぽ	第1,2,3		13:30 ~ 15:30
14	社交ダンス	なのはな A	毎週		16:45 ~ 18:15
15	社交ダンス	なのはな B	毎週		18:15 ~ 19:45
16	詩吟	ふじの会(詩吟)	毎週		19:00 ~ 20:30
17	社交ダンス	Mグレード(木)	毎週	木	10:00 ~ 12:00
18	社交ダンス	カウントフォー	毎週		12:30 ~ 14:30
19	体操	健美操(笑)	毎週		13:00 ~ 14:15
20	体操	健美操(美)	毎週		14:30 ~ 15:45
21	卓球	藤松卓球クラブ(星組)	毎週		15:00 ~ 17:00
22	スポーツチャンバラ	スポーツチャンバラ	毎週	土	9:00 ~ 11:00
23	スマホ	スマホクラブ	第2,4	土	10:00 ~ 12:00
24	社交ダンス	あじさい	毎週		13:00 ~ 15:00
25	体操	操体法	毎週		13:30 ~ 15:30

～ 保健福祉課コラム ～

生活リズムを整えよう！

★生活リズムを整えることはなぜ大事な？

心と体の成長に必要なホルモンの働きが活発になり、子どもが心身ともに健やかに育つことに繋がります。

★生活リズムを整えるポイント



◎早起きをして太陽の光を浴びよう
光を浴びて14~16時間後に眠気を引き起こすホルモン(メラトニン)分泌が盛んになります。

◎朝ごはんを食べよう
起きた時に頭がぼーっとするのは睡眠中にブドウ糖が使われ不足しているからです。ご飯やパンなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています。朝食で補給して勉強に集中しましょう。



こんなデータも！
・毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い。
・毎日朝食をとる子どもほど、新体力テスト体力合計点が高い。

◎体を動かそう (参考)農林水産省ホームページより
体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。



◎早寝をしよう
夜も決まった時間に寝てしっかりと睡眠時間を確保しましょう。成長ホルモンは深く眠っているときに多く分泌されます。