

第384号  
令和5年4月1日 発行

4月の休館日  
2日、9日、16日、23日、  
29日、30日

とうごう  
**東郷**  
TOGO



北九州市立東郷市民センター  
〒801-0825  
門司区黒川西一丁目3番26号  
Tel・Fax 341-1126  
e-mail:tg-cc@ktqc02.net  
発行責任者 佐藤 智美

**令和5年度 生涯学習市民講座 スタート！！**

輪っはっは・キッズ TOGO

小学生親子参加大歓迎

募集中

**グラウンドゴルフ**

**4月8日(土) 9:00 スタート**

◆場 所：東郷中学校グラウンド ◆参加費：無料

◆受 付：8:45～ ◆持参物：お茶、タオル

※雨天中止(中止の場合はセンターより連絡します。)

【共催】 大積校区社会福祉協議会・東郷市民センター  
大積校区健康づくり委員会



キッズ TOGO

**磯の生き物観察とカヌー体験**

**5月13日(土) 10:00～12:00**

※詳細は学校配布のチラシをご覧ください。



にっこりほっこりたいむ

**生ごみから堆肥を作ろう！**

**コンポスト作り講座**

**5月15日(月)・6月12日(月)**

**10:00～12:00** ※2回続きの講座です。

◆場 所：東郷市民センター ◆材料費：無料

◆持参物：小さく切った生ごみ(お茶碗1杯程度)

◆申 込：募集中 ◆定 員：先着20名



**おりがみ教室**

題材「チューリップ」

**4月25日(火)**

**13:30～15:00**

◆持参品：好きな折り紙・はさみ

◆定 員：先着10名 ◆申 込：募集中



**大人の学び舎 東郷キャンパス 新規受講生募集!**

楽しく学びながら、「生きがいづくり」や「仲間づくり」をしてみませんか?

日 程 (前期)	講 師 ・ 内 容
【第1回】 5月23日(火) 10:00～12:00 ※第1回目のみ火曜日午前開催です。	北九州市消防局消防署 門司本署 救急隊員 【もしもの時の救命救急法】 AED の使用方法や緊急時の対処法等を救急隊員の方から学びます。 ◎地震体験車がきます!! 共催 ママと乳幼児の講座 みらく
【第2回】 7月20日(木) 13:15～15:00	門司郷土会 幹事 内山昌子 氏 【門司港の歴史】 門司築港に貢献した、渋沢栄一をはじめとするキーマン達の業績を学びます。
【第3回】 9月7日(木) 13:15～15:00	北九州ヤクルト販売株式会社 職員 【健康寿命を延ばす“健腸長寿”メソッド】 健康の要でもある“腸”を丈夫にする大切さや、健康によい習慣を学び、 簡単な運動も行いながら生き生きと過ごすコツを学びましょう。

【対 象】 概ね55歳以上で、年度を通して講座に参加できる方 【定 員】 先着25名

【資料代】 初回のみ200円 【申込日】 募集中



**4月の行事予定**

- 2日(日) 奥畑川をきれいにする会
- 4日(火) 乳幼児なんでも相談・親子サロン
- 5日(水) 大積平家おどり保存会
- 6日(木) 民生委員児童委員地区会
- 8日(土) 輪っはっは「グラウンドゴルフ」
- 10日(月) 大積校区まちづくり協議会 役員会  
あいさつ運動・保護司会
- 11日(火) 東郷中学校入学式・親子サロン
- 12日(水) 大積小学校入学式
- 18日(火) 親子サロン
- 19日(水) ふれあいネットワーク 総会
- 25日(火) おりがみ教室・親子サロン
- 26日(水) 大積校区まちづくり協議会 総会
- 28日(金) 夜間パトロール(予定)

**大積小学校・東郷中学校**

**新入生の皆さま。**

**ご入学**

**おめでとうございます。**

**乳幼児なんでも相談のお知らせ**

**4月4日(火) 10:30～11:30**

※今年度より事前予約不要になりました。

お問い合わせ 保健福祉課(331-1888)





## 親子でリフレッシュ time★

今年度最後となる講座にエアロビクスインストラクター 小林裕子氏をお迎えし、親子ピクスを体験し身も心もぽっかぽっかになりました。指先からつま先まで全身を使った様々なエクササイズの中には、子どもの発育にまつわる体操遊びなど学びもあり、ママ向けの体操では、アップテンポの音楽に合わせて身体を動かし、子どもと遊びながらできるストレッチなど親子で楽しくリフレッシュすることができました。

来年度も楽しい講座を計画中です♪お楽しみに！



## 『グラウンドゴルフ』

暖かな日差しの中、ゲームを楽しみました。終了後ぜんざいの振舞いもあり、心地良く疲れた体に糖分チャージをして、今年度最後のグラウンドゴルフを締めくくることができました。

次回4月8日(土)開催予定です。令和5年度も参加お待ちしております♪



## 喜多久町内会、対象に大積コミュニティバス運行中！

毎週水曜日 旧喜多久バス停前 10時出発！（要予約）



《かっぱサミット 買い物支援部会》

保健師さんの話

## 朝食を食べよう！朝食ってこんなに大事

### ステップ①（主食など）

まずは食べる習慣を。脳のエネルギー源となる主食（ごはん・パンなど）を中心に。



### ステップ②（主食+1品）

食べる習慣がいたら、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）や副菜（野菜や海藻類など）を1品プラス。



### ステップ③（主食+主菜+副菜）

栄養バランスが整うと、満足度もアップします。牛乳・乳製品や果物を加えて。

## ♡ハートのリース・うさぎ♡

8枚のハートを折り、リースの型に組み合わせると完成!!次は受講生の要望にお応えして「うさぎ」に挑戦!折り方に少し難しい工程があり、苦戦していましたが、可愛いうさぎが次々と完成しました。どの作品も完成すると“達成感溢れる笑顔でいっぱい”折り紙の楽しさを改めて実感しているようでした。

来年度の折り紙講座に期待をもって終了しました。



## 奥畑川をきれいにする会

二か月に一度奥畑川をきれいにする会では、川に降りてのゴミ回収や、川周辺のゴミ拾い活動をしています。

いつもありがとうございます!今年も奥畑川でホタルが沢山、飛び交うのを楽しみにしています。



## 令和5年度クラブ・同好会紹介

曜日	活動週	時間	クラブ名	分野
月	毎週	9:30~12:15	PCクラブ東郷	パソコン
月	毎週	12:30~16:30	東郷囲碁クラブ	囲碁
月	1	9:40~12:00	フラワー乙女の会	アレンジメント
火	2・4	13:00~15:00	東郷コーラス B&G	コーラス
火	毎週	15:45~18:00	大積珠算・暗算クラブB	そろばん
火	毎週	18:00~19:10	大積珠算・暗算クラブA	そろばん
火	毎週	19:30~21:00	四季のグループすみれ	創作ダンス
水	毎週	9:30~12:00	さわやかヨガ	ヨガ
水	毎週	12:45~15:00	真美フレッシュ体操	健康体操
水	1・2・3	12:45~16:15	清友会	茶道
水	1・3	13:00~14:30	虹の音	オカリナ
水	毎週	18:45~21:00	紫陽花クラブ	自彊術
木	毎週	10:00~12:00	サロンドダンス	社交ダンス
木	1・2・3	18:30~21:00	若菜会	日舞
金	1	13:15~15:45	絵手紙クラブ 踏の会	絵手紙
金	2	9:00~13:00	パンクラブパセリ	パン作り
金	毎週	12:30~15:20	黒川カラオケクラブ	カラオケ
金	毎週	18:45~21:30	錬心会	空手
金	2・4	13:00~15:00	東郷手作りクラブ	手芸
土	毎週	9:40~12:10	TDC	社交ダンス
土	毎週	12:30~14:30	筋力体操クラブ	体操