



輪っはっは

春のグラウンドゴルフ大会

小学生親子の参加大歓迎!! 募集中

5月12日(日) 9:00 スタート

(小学生は無料)

- ◆場 所：東郷中学校グラウンド ◆参加費：100円
- ◆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】大積校区まちづくり協議会・東郷市民センター

第1回

開級式

大人の学び舎 東郷キャンパス

5月23日(木) 13:15～15:00

初回のみ資料代200円徴収します。



新職員のごあいさつ

本年度より職員として、お世話になる事になりました、井村宏志(ヒロシ)と申します。早く皆様のお役に立てるよう頑張ります!!ご迷惑をお掛けすることも多々あるかと思いますが、よろしくお願いたします!!

5月の行事予定

- 7日(火) 乳幼児なんでも相談・親子サロン 保護司会
- 8日(水) 大積平家おどり保存会
- 9日(木) 民生委員児童委員
- 10日(金) 大積校区まちづくり協議会 役員会
- 12日(日) 輪っはっは「春のグラウンドゴルフ大会」
- 13日(月) あいさつ運動
- 14日(火) みるく「乳幼児の救命講習」
- 15日(水) 大積平家おどり保存会
- 16日(木) ふれあいネットワーク連絡調整会議
- 21日(火) 親子サロン
- 22日(水) にっこりほっこりたいむ「カラー診断講座」
大積平家おどり保存会
- 23日(木) 大人の学び舎東郷キャンパス
- 24日(金) 大積校区まちづくり協議会 理事会
- 25日(土) 門司みなと祭
- 26日(日) 門司みなと祭(パレード)
- 28日(火) 親子サロン

乳幼児とママの講座 みるく 募集中

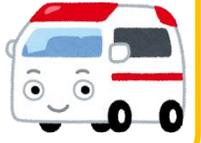
AED 乳幼児の救命講習

パパ、おじいちゃん、おばあちゃんも是非ご参加ください。地域の方も大歓迎!!

5月14日(火) 10:30～12:00

「まさか」の時に冷静に対処できるようにAEDの使い方や心肺蘇生法を身につけておきませんか?

- ◆場 所：東郷市民センター
- ◆参加費：無料
- ※当日は動きやすい服装で
ご来館ください。



募集中

カラー診断講座

パーソナルカラーについて学び、おしゃれを楽しもう♪

5月22日(水) 13:30～15:30

- ◆講 師：ライフカラーカウンセラー
野正 真紀 氏
- ◆参加費：無料 ◆持参物：手鏡
- ◆定 員：15名(先着)



乳幼児なんでも相談のお知らせ

5月7日(火) 10:30～11:30

- ◆持参物：母子手帳、バスタオル
- ※事前予約不要

お問い合わせ 保健福祉課(331-1888)



北九州市民カレッジ

地域力アップセミナー

地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。楽しく学びあい、地域活動の担い手を目指していきましょう!

<主な講座内容・講師>

北九州の社会教育の変遷	恒吉 紀寿
自己理解・他者理解の新たな視点と人間関係の構築法	園元 恭子
広報の力で未来を変えよう	福岡 佐知子
対話のある場のつくり方～ファシリテーション入門	岩永 真一
地域課題を見つめよう/協働のまちづくり	入門 真生
みんなの企画相談室/企画を伝える～ポスターセッション	大久保 大助

【会 場】北九州市立生涯学習総合センター(小倉北区大門1-6-43)
 【実施期間】6月4日(火)～8月6日(火) 10時～15時
 【申込締切】5月14日(火) 【受講料】3,000円
 ※詳細は 北九州市立生涯学習総合センター ☎571-2735



『良い睡眠』とれていますか？

～睡眠は健康維持のカギ～

睡眠は体を休めるだけでなく、免疫力を上げたり、記憶・感情の整理など、たくさんの役割があります。そのため『良い睡眠』は健康維持の重要なカギとなります！『良い睡眠』にはさまざまな定義がありますが、適度な睡眠時間で、かつ休養がとれている感覚（睡眠休養感）が得られていることが目安とされます。



『良い睡眠』をとるためのポイント



◇朝日を浴びて一日をスタート◇

体内時計がリセットされて、睡眠・覚醒のリズムが整います。

◇カフェインのとりすぎに注意◇

覚醒作用があるため夕方以降の摂取は控えめに。茶葉を使用していない、麦茶やそば茶、黒豆茶などがオススメ。



◇就寝前はリラックスできる時間を◇

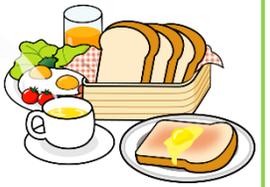
好きな音楽や読書など、リラックスする時間をとって心身の緊張をほぐしましょう。スマートフォン等の強い光は、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制させます。特に就寝2時間前からは、眼に入る光の量を減らしましょう。

健康講座輪っはっは

4月14日

◇朝食をしっかり食べましょう◇

体内時計の調整に重要！タンパク系の食品を食べて脳を目覚めさせましょう。（牛乳や卵、和食なら大豆や魚など）



◇昼寝は30分以内に◇

長時間の昼寝は夜間の良民を妨げる原因

◇お風呂につかって体を温めましょう◇

就寝1～2時間前に入浴により、寝付きが良くなる効果が期待できます。



◇日中は適度な運動を◇

息がはずみ、汗をかく程度（ウォーキングなど）



健康講座輪っはっは

4月20日



潮風ウォーキング

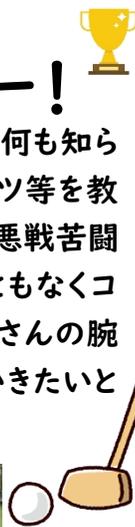


天候が心配でしたが雨に降られず、東郷市民センターからノーフォーク広場 OR 唐戸を目指してウォーキングを実施しました。程よい天候で道中、花々を観たり、海の潮風を感じながら心地よくウォーキングを楽しみました。唐戸までゴールした方は市場で海鮮やお寿司を食べたりと、観光も満喫しました♪これで健康寿命プラスワン!!



グラウンドゴルフデビュー!

初グラウンドゴルフデビューした、職員の井村です!!何も知らず参加し、周りの方々に優しくルールやボールを打つコツ等を教えていただきました。始めは力加減、距離感が分からず悪戦苦闘しましたが、皆さんの暖かいフォローがあり、空ぶることもなくコースを回れ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。皆さんの腕前には遠く及ばないですが、これからも楽しく参加していきたいと思っています。一緒に参加しませんか?初心者大歓迎!!



4月18日



大積校区社会福祉協議会総会

大積校区の基本理念である「みんなが安心して暮らせる支え合いのまちづくり」を目指し、①見守り・訪問活動の充実、地区の事情を踏まえたサロン活動、敬老行事等の恒例行事の実施。②小地区福祉活動の推進。買物困難者への支援や災害弱者の把握と支援に取り組んで参ります。今年度も皆様のご協力をお願いいたします。



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。「北九州 その魅力を語る!」「おとなの一票」「紫式部と光る君」「大人のための読み聞かせ」「日本遺産 二つの港物語」「エレクトーンコンサート」など、バラエティ豊かな6回講座で一緒に学びませんか。

- 日程 6/20・7/18・9/19・10/17・11/21・12/19
全て第3木曜日(8月はお休み) 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)
- 申込締切 5/31迄※当日消印有効
- 定員 60名(応募者多数の場合抽選)
- 〒801-8510 門司区清滝1-1-1 ☎331-1883
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(1人1枚)に住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上お申込み下さい