



※場所の記載がないものは当センターにて開催です。

乳幼児講座みるく

## 親子ヨガ体験

妊産婦・乳幼児相談なんでも相談も同時開催

2月3日(火)10:30~11:30

申し込みの方は気をつけてお越しください。



第6回  
**大人の学び舎 東郷キャンパス**  
2月5日(木) 13:15~15:00  
講座後修了式を行います。

にっこりほっこりたいむ

## そば打ち体験

募集中

2月9日(月) 9:30~12:00

- ◆材料費：500円 ◆定員：20名
  - ◆持参物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物
- 【共催】大積校区婦人部会・東郷市民センター



## クラブ登録説明会

2月3日(火) 13:30~

※避難訓練も行います。



- 3日(火) 妊産婦・乳幼児なんでも相談  
みるく「親子ヨガ体験」  
クラブ登録説明会
- 4日(水) 大積平家おどり保存会
- 5日(木) 大人の学び舎東郷キャンパス
- 6日(金) 健康講座輪っは「認知症予防について」
- 8日(日) 奥畑川をきれいにする会
- 9日(月) あいさつ運動  
にっこりほっこりたいむ「そば打ち体験」
- 10日(火) 親子サロン
- 12日(木) 民生委員・児童委員地区会
- 13日(金) 大積校区まちづくり協議会役員会
- 14日(土) 健康講座輪っは「グラウンドゴルフ」
- 17日(火) 親子サロン・講座「知っておきたいお金の話」
- 20日(金) 大積校区まちづくり協議会理事会
- 24日(火) 親子サロン・おりがみ教室
- 26日(木) ふれあいネットワーク役員会

健康講座輪っは

募集中

学んで、動いて、脳いきいき!!

## 認知症予防について

2月6日(金) 10:00~11:30

- ◆参加費：無料 ◆受付：9:45~
- ◆持参物：飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。



※小学生親子の参加大歓迎!!

## グラウンドゴルフ

2月14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

【共催】大積校区まちづくり協議会・東郷市民センター



## 知っておきたいお金の話

募集中

これからの生活設計やセカンドライフにおける収入や支出、資産寿命の延伸などについて学びます。(60歳以上対象)

2月17日(火)10:00~11:30

- ◆講師：J-FLEC(金融経済教育推進機構)
- ◆参加費：無料



## おりがみ教室

2月24日(火)13:30~15:00

- ◆持参物：おりがみ、のり
- 申し込みの方は気をつけてお越しください。

歯科相談あり

## 妊産婦・乳幼児なんでも相談のお知らせ

2月3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)



がんばれ受験生!

## 門司区の市民センターは 頑張る受験生を応援します!

学習スペースとして、ロビーや空いている部屋を開放しています。受験生応援コーナーとして『必勝! じーも合格祈願ボード』をロビーに設置しているので、メッセージを書きこめます。

- ◆期間：3月13日(金)まで
- ◆利用時間：平日17時~20時30分  
土曜10時~16時30分



# 可愛い“サンタ”と“ツリー”作りに挑戦!!

クリスマスを目前に、季節感たっぷりの「サンタベル」と「ツリーベル」の製作を行いました。継続受講者が多い為、親睦が深まり、積極的に皆さんが手順を確認し合い、助け合う姿があちこちで見られ、和やかな雰囲気の中、「ここ、どう折るんだっけ?」「あ、こうすると可愛い!」などの声が飛び交いながら、可愛いサンタベルと、飾りつけをした華やかなツリーベルが完成しました。並べた作品を眺め、自然と笑顔がこぼれ、達成感を得ることができ、クリスマスらしい温かな講座となりました。



# 音楽はこころのビタミン愛 歌って健幸

本年初の講座は、「健幸で楽しい一年にしたい!」という願いを込めて、音楽療法士の近藤美鈴氏をお迎えしました。参加者全員が車座になり、歌を歌いながら指や手足を動かして、頭と身体を同時にトレーニング。その名も通称「みすずメソッド」!簡単そうで、やってみると「あれ?」「次はどっち?」と会場のあちこちから笑い声がこぼれました。さらに、近藤先生の歯に衣着せぬ軽快なおしゃべりが炸裂し、会場は終始笑いの渦に!歌って、動いて、笑って、とっても楽しいひと時となりました。本年も皆さんが健幸で、楽しい一年を過ごせますように。そんな願いを込めて、講座を締めくくりました。



## ＼タバコについて考えましょう／



喫煙している人の健康への影響はどうか?

- ✓非喫煙者に比べて、肺がんや咽頭がんなど様々ながんの罹患率、死亡率が上がる。
- ✓肺機能低下が急速に進み、肺炎や肺結核になりやすい。
- ✓歯周病の原因となりうるなど、影響は全身に…。



妊娠中も要注意!

- ✓喫煙している妊婦から生まれた赤ちゃんは、低出生体重児となる頻度が約2倍高くなる。
- ✓早産、自然流産、周産期死亡の危険性が高くなる。

さらに…喫煙していない人も要注意!!

- ✓短時間の受動喫煙でも頭痛や血圧上昇になりやすい。
- ✓小児では気管支炎や喘息などのリスクが高まる。



吸う人も吸わない人も  
皆が健康に過ごしていくために…  
**禁煙**をしましょう!

禁煙したい方はこちら⇒  
『北九州市 禁煙ガイドブック』



(参考文献: 厚労省ホームページ掲載資料)

# 「ニュースポーツ大会」 “ポッチャ”を楽しもう!

今回はニュースポーツのポッチャを行いました。抽選でチーム編成を行い、合計得点を競い合いました。目印にチームのボールをどれだけ近付けられるか競うので、一生懸命に狙うのですが中々思うようにいかない事もゲームの楽しさで、ボールを投げる角度や強さを工夫しながら、上手いった時にはチームで歓声があがりました。優勝の豪華景品を狙って白熱のバトルを繰り広げ、心も体も暖まる充実した時間を過ごすことが出来ました。親子での参加もお待ちしています。

