



あさかわフェスタ2023 たくさんのご来場ありがとうございました!

4年ぶりに一般作品の展示・芸能発表を行い、活気あふれるフェスタとなりました。2日間で1000人以上の方にお越しいただき、地域の皆さんとの心温まるふれあいに、たくさん元気をいただきました。フェスタに足を運んでくださった方々、準備をお手伝いしてくださった地域の方々、まちづくり協議会の皆さん、浅川市民センタークラブの皆さんに厚く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。



令和5年度デジタル活用講座

参加無料

初心者向け
スマホ講座

LINEの使い方

セキュリティも学べる

暮らしを便利に!

カメラ
地図アプリの使い方

電話のかけ方

【日 時】	① 令和6年1月 9日(火) 14時30分～17時00分 ② 令和6年1月16日(火) 14時30分～17時00分 ③ 令和6年1月23日(火) 14時30分～17時00分 ④ 令和6年1月30日(火) 14時30分～17時00分 全4回、各回2時間30分のコースです。 原則、全ての回にご参加ください。
【場 所】	浅川市民センター
【参加費】	無料
【定 員】	15名(要申込・先着順)
【対象者】	スマートフォン等の操作をしたことがない方や操作に不慣れな方
【内 容】	・写真を撮ろう、文字を入力しよう、地図を使おう ・LINEなど便利なサービスを使ってみよう
【申し込みお問い合わせ】	浅川市民センター：601-3981

12月の行事予定

- センター講座**
- 8日(金) 人権市民講座「語り継ぐ戦争の記憶」
 - 9日(土) 生き生き子ども講座「LET'S DIY!」
 - 20日(水) あさがく：音楽
- その他**
- 1日(金) フリースペースひまわり
 - 7日(木) ふれあい昼食会
 - 15日(金) フリースペースひまわり・ほのぼのルーム
- センター休館日**
- 3日、10日、17日、24日、29日、30日、31日

12月のセンター講座 人権市民講座「語り継ぐ戦争の記憶」

～12/8 開戦の日みんなで考えよう～
「もう絶対に戦争をしてはいけない」そのために、私たちにできることは伝えて行くこと。戦争の悲しみと命の尊さを次世代に伝えていく。

- 【日 時】 12月8日(金) 14:00～16:00
【場 所】 浅川市民センター 多目的ホール
【定 員】 40名
【参加費】 無料



お問い合わせ・お申し込みは浅川市民センターまで
TEL 601-3981



浅川なかよし菜園活動日記

浅川なかよし菜園活動・・・(土) 9時から

11月4日(土)・・・芋の収穫

参加者：27人(子ども17人)

11月11日(土)・・・ダイコン・カブ収穫

参加者 18人(子ども10人)

11月18日(土)・・・ダイコン・カブ収穫

参加者 13人(子ども7人)

やったー！芋ほりだ！



みんなで掘った芋は巨大な芋もあれば小さい芋もあり、世話人さんが均等に分けてくださり、重そうに袋を抱えてお土産に持ち帰りました。お芋は天ぷら、それともシチューかな？

秋風を感じながら子どもと大人のウォーキング実施!!

10月29日(日)朝から晴天に恵まれ、絶好のウォーキングびよりとなり、参加者は131名(子ども29名含む)。今年は、九州共立大学のご協力を得て、普段立ち入ることのない大学構内をコースに組み込みました。29日は大学祭「霜月祭」が開催されており、ウォーキング解散後は、学園祭におじゃまして、趣向をこらした模擬店などで購入し昼食を楽しんでいました。子どもから大人まで参加し多世代交流ができた大人と子どものウォーキングとなりました。



大好評のフレイル予防教室

11月15日(水)健康づくり部会によるフレイル予防教室を開催し40名の参加がありました。フレイルの発症や進行予防にどんな運動介入が有効か?などを学びました。

日本の高齢化率は**世界で1位**・北九州市の高齢化率は**全国で1位**。

次回は12月6日(水)
14:00から・・・

強風もへっちゃらグラウンド・ゴルフを楽しむ



11月19日(日)浅川本村公民館主催による浅川学園台中央公園でオープン参加によるグラウンド・ゴルフ大会を実施。前日まで降り続いていた雨もやみ、22名が参加しました。2試合の合計打数で順位を決定。参加者は強風でスコアがなかなか伸びず悩んでいましたが、なんとか1つのホールインワンをカウントすることができました。優勝は、高橋福吉さん(41打)でした。おめでとうございます。

寝たきり予防・健康長寿を目指して!

フレイル予防教室

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて、全身の体力や心身の活力が低下している状態をいいます。何歳からでも、ちょっとした工夫で予防・回復できます!

日時	タイトル	講師
11月15日(水)	運動機能低下予防	社会福祉法人 福岡北九州保健福祉大学 リハビリテーション部 野村 浩二先生
11月20日(月)	認知機能低下予防	理学療法士 西田 隆之先生 社会福祉法人 福岡北九州保健福祉大学 リハビリテーション部 リハビリテーション科 佐藤 雅之先生

参加者：健康問題に関心のある方など(仮)でも
会場：浅川市民センター 多目的ホール
申込先：浅川市民センター (421)3381
参加人数：40名(定員に達しない場合は変更します)
参加費：無料

【フレイルとは】
フレイルとは、病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて、全身の体力や心身の活力が低下している状態をいいます。

主催：浅川まちづくり協議会 健康づくり部会
事務局：浅川市民センター (421)3381