



ホームページ

☆妊産婦・乳幼児なんでも相談☆

(旧 ほのぼのルーム)

月1回保健士や看護師が育児相談を行っています。
身長や体重を測るだけでも構いません。

お気軽にお越しください。

7月4日(金) 10:00~11:15

浅川市民センター1階多目的ホール

持ってくるもの:母子健康手帳

(体重測定希望の方はタオルをご持参ください)

予約・費用不要

7月4日は栄養士さんが来ます



わくわく塾『まちの保健室』

～①からだの仕組みを知ろう～

「健康ってなに?」知って安心覚えて健康!

元看護師長のセンター館長が皆さんにお伝え

する、身近で分かりやすい健康講座です。

みんなで一緒に健康にないましょう!

日時:7月17日(木) 10:00~11:30

場所:浅川市民センター 1階 多目的ホール



令和7年度家庭教育講座

「あさかわスマイル学級」

9月29日(月) 11:00~13:00

浅川小学校多目的室にて給食試食会を開催します。

☆申し込みなど詳しくは小学校から夏休み前に配布されるチラシをご確認ください。



🌻 フリースペースひまわり 🌻

7月4日、18日(金) 10:00~11:30

場所:浅川市民センター 1階 多目的ホール

4日はたなばた、18日は水あそびと「めぐちゃんの会」による読み聞かせもあります!

♪ 浅川レコードサロン ♪

7月24日(木) 15:00~16:00

参加費無料です。お気軽にお越しください。



7月の行事予定

センター講座

16日(水) あさがく「大根先生の雑学」

17日(木) わくわく塾「まちの保健室」

その他

3日(木) ふれあい昼食会

4日(金) フリースペースひまわり

妊産婦・乳幼児なんでも相談
旧) ほのぼのルーム

18日(金) フリースペースひまわり

24日(木) 健康料理

26日(木) レコードサロン

◇センター休館日

6日、13日、20日、21日、27日◇



令和7年度子育てサポーター養成講座

「子育てサポーター」とは、「地域で子育てを支える人材」として、お近くの市民センターで活動する子育て支援ボランティアです。全5回の講座のうち4回以上出席された方は「子育てサポーター」として登録できます。ぜひ、ご参加ください。

日時:8/28(木)、9/4(木)、9/11(木)、9/18(木)、10/2(木)

10:00~12:00

場所:木屋瀬市民センター

(八幡西区木屋瀬東1丁目12-1)

内容:北九州市の子育ての現状、
子どもの発達段階と接し方、
家庭でできる応急手当、
子育てサポーターの実践事例 等

受付期間:7/8(火)~7/31(木) 受講料:無料

申込・問合せ:木屋瀬市民センター

電話・FAX:093-617-1127

【主催】八幡西区役所コミュニティ支援課人づくり支援係



☆花壇のお花の植え替えをしました☆

6月17日、浅川フラワーメイトさんたちが花壇の植え替えをしてくださいました。これから暑くなりますが、元気に花を咲かせています。ぜひ見に来てください。



優勝おめでとうございます!

第21回市民センタークラブ対抗
市民風船バレーボール交歓大会in若松で
ひのみね風船バレーボールの皆さんが
優勝しました!

中村哲医師 平和パネル展 6月20日(金)～7月2日(水)

アジアを考える会のみなさんの協力により、浅川市民センター館内に
たくさんのパネルを展示していただきました。



浅川 まち協だより

No.218
発行責任者
浅川まちづくり協議会
会長 舟木ヤス子



あさかわなかよし菜園活動日記

日時: 6月7日(土)
参加者: 37名(子ども20名・保護者11名・世話人6名)
作業内容: さつま芋の苗植え付け
なんと金時30本・紅あずま30本
指導役のお世話人さんから助言をうけながら1本1本丁寧に植え付け作業を終えました。収穫は10月末から11月初旬。収穫が待ち遠しい植え付け作業でした。



今年もやります! 夏休みラジオ体操

目指すテーマ: 健康増進!
地域交流の場として!

夏休みに行っている浅川校区青少年育成協議会主催のラジオ体操を今年も実施します。場所、実施日などは、それぞれの自治区会で違います。詳細は後日チラシを配布します。地域の子どもたち、大人たち、みんなで参加しましょう。そしてラジオ体操で健康増進を図りましょう!

ラジオ体操を大真面目にやる3つの理由

- ①本気でラジオ体操をすると・・・エネルギー消費が大きいのでダイエットに効果的
- ②血行がよくなり、深呼吸がしやすくなるので・・・自律神経の乱れを整えるのに効果的
- ③日常生活で生じた身体の歪みを整えることで・・・肩こり腰痛予防に効果的

7月の健康ネタ

油断大敵! 熱中症にご用心

熱中症予防の基本は、暑さを避けることと、こまめに水分を補給すること。私たちのからだは、半分以上が水分でできています。体の水分量は大人で約60%、年齢を重ねるとともに少なくなり、高齢になると約50%と言われています。水分は栄養を運んだり、老廃物を排出したり、体温を調節したりと、私たちが生きるために大切な働きをしています。体の水分が不足すると脱水を引き起こしてしまいます。健康な生活を送るためにも、水分補給は欠かせません。