

- ルアドレス】hn-sf@ktqc03,net(休館日は毎週日曜日と祝日です)

令和7年10月1日発行 339号 北九州市立引野市民センター

八幡西区別所町9-1 tel (631)8055

fax(631)8056

発行責任者 館長 桑鶴 千鶴



HIKINO\_CENTER

引野の情報をみなさんに!

《参加協力》引野散歩クラブ 八幡西区役所保健福祉課

# **2025** 引野健康講座 健康フェスタ in 引野

10月30日(木) 参加費無料



## 10月18日(土)~10月19日(日)

18⊟(±)

わんぱく広場

·輪投げ・ストラックアウト ・魚釣りゲーム ・ピンポンカップイン

地震体験車※雨天中止 わいわいふれあい動物園 **夕力によるフライトショ・** 

19⊟(⊟)

主催:引野ふれあい文化祭実行委員会

消防音楽隊演奏 ※雨天中止 カラーガード隊 ※雨天中止 芸能発表会 雅太鼓

18日(土)19日(日) 区民館レストラン・焼き鳥 わたがし・ポップコーン

10月18日 (土) 10:00~14:00

お茶席開催

前売り券は10月1日(水)~ 先着50名 センター事務所にて販売! (お茶菓子付300円)



詳細は10月15日発行の 『引野だより・引野ふれあい文化祭号』をご覧ください。

#### 引野バスツアー参加者募集! 《糸島めぐり》

主催 引野まちづくり協議会 引野自治区会•引野区民館

~糸島の歴史と自然にふれる旅~

1. 日 時 令和7年11月8日(十)(雨天決行)

集合時間 8:00 出発 8:20 帰着 17:00

2.集合場所 引野市民センター

3.行き先 道の駅・伊都菜彩、雷山観音・千如寺、伊都国歴史博物館

4. 募集人員 45名

5. 応募方法 10月21日(火)引野市民センター

整理券配布 8:45~ 先着順

(代理人受付不可・本人以外は再度並び直じ)

一人 4,500円 会費は当日徴収 6. 会

(但し引野自治区会加入者以外は¥500増) 会費に含まれるもの 昼食代、バス代、保険料

旅行会社 ケイツー旅行社(登録番号第3-530)

### 《1部》体力測定

9:30~10:30 (9:30~準備体操) 受付は9:30まで

☆今話題の!!ベジチェック

☆体内年齢測定 ☆血圧測定

☆開眼片足立ち☆健康相談

☆長座位体前屈

☆握力測定 (160/90mmHg以上 の方は測定出来ません。)

> あなたの野菜摂取レベル を測定してみませんか?



#### 《2部》講話

10:30~12:00

①「転ばない身体づくりと膝の痛 みを解消するためのトレーニング」

一般社団法人 全国コンティショニングコーチ協会理事 講師 森部 昌広氏

② 「認知症予防のための 運動による脳活性化プログラム」 講師 ギラヴァンツ北九州コーチ

持参するもの: タオル、水筒 運動靴(転倒防止用)

定員:各部40名程度

申込・問合せ:引野市民センター

# 定健診(集団検診)です

会場:引野市民センター 時間:13:30~15:00

●お申し込み方法

①インターネットでの予約:「北九州市 集団検診」にて検索 ②電話での予約:0570-783-077又は093-953-6168 受付時間:午前9時~午後5時(土・日・祝を除く)



●問合せ先 八幡西区役所保健福祉課健康相談コーナー **☎**642-1444(直通) ※会場は駐車できる台数が限られています。できるだけ公共交通機関をご利用くだ さい。







小学生・中学生・高校生のみなさん! 市民センターで読書や学習をしませんか。

> 月曜日~金曜日 15:00~18:00 **※冬~17:30** (高校生は20:30まで)

> > Comins

OOK

引野寺子屋講座

引野人権市民辦座&第2回家庭

11月15日(土) 10時~11時(9:40開場)

THE OK BAND

ST A

参加費:無料 持ち物:スリッパ 受付期間: 9/30(火)~11/15(土)

ノンアルコールで楽しむ

11月18日(火) 10時~12時

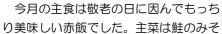
対象者 成人(アルコールは出ません) 所 引野市民センター 調理室

引野地区大運動会は 10月5日(日)9時 開催予定です。

開館日 : 月~金曜日9時~21時 土曜日9時~17時 休館日 : 日曜·祝日·年末年始 9/2 (火)

#### 《ふれあい昼食交流会》

年長者ふれあい昼食交流会が開催され 30名が参加しました。猛暑が続きまし たが元気な年長者たちは2カ月振りの昼 食交流会を楽しんでいました。







マヨネーズ焼き、副菜がチンゲン菜ともやしのナムルにとろろすまし汁でし た。香ばしく焼けた鮭も、卵の入ったとろろ汁も大変美味しいと好評でした。 デザートのにんじん蒸しパンは、おろしにんじんと干しぶどうが 入り、懐かしいお味でした。

9月は減塩推進月間で「塩分減らして高血圧予防」を推進中で す。食事中の塩分摂取に気をつけましょう。

食事の後のお楽しみは「ひびき落笑会」さんのお笑いでした。 西丸家げんじさんのウクレレ漫談に楽遊亭千太さんの落語(桃太 郎)ともに軽妙な語りで爆笑を誘っていました。美味しい昼食と 食後の爆笑で年長者たちの楽しい昼食交流会になりました。



9/6 (土) 池永紳也八幡西区長が参加されました。

#### 《9月のたけのこKIDS》

今月のたけのこKIDSは『踊ろう よさこい ソーラン!』でした。

北九州市立大学よさこいサークルOB

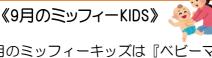


古川康大氏にお越しい ただきました。子ども 達は、手と足の振りが 違う難しさに戸惑うこ となく、格好良く体を 動かすことができまし

た。次回のものづくりでは 踊り子が手に持つ「鳴子」を作ります。 お楽しみに。



(火)



9月のミッフィーキッズは『ベビーマッサージで スキンシップ』でした。

小林あいこ先生によるベビーマッサージで、ベ ビーオイルを使用し、お母さんの手で優しくリンパ に沿ってマッサージする

と、眠ってしまうお子さんもいて、初めて 体験されたお母さん方もお子さんとのスキ ンシップを楽しまれていました。

次回のミッフィーキッズは『絵本の読み 聞かせ』です。ミッフィーカフェも開催し ますので、ぜひ遊びに来てください。





## 0月のおもな行事予定

В	曜日	時間	行 事 名
4	土	10:00	たけのこKIDS 『やればできる!ものづくり』
5		9:00	引野自治区会大運動会
7	火	10:00	ふれあい昼食交流会
14	火	10:00	妊産婦・乳幼児なんでも相談
14	火	10:30	ミッフィーキッズ『読み聞かせを楽しもう!』
18	土	10:00	引野ふれあい文化祭【一日目】
19		10:00	引野ふれあい文化祭【二日目】
30	木	9:30	健康フェスタ
		13:30	特定健診

9/15 (月)

# 《長寿を祝う敬老会》

### ~長寿を言祝ぎ演芸会を楽しむ~



9月15日(敬老の日)引野校区社会福祉協議会主催引野 自治区会共催の「敬老会」が開催されました。今年の対 象者は令和8年3月末で75歳以上の566名でした。招 待者たちは式典前の時間、久し振りに顔を合わせ、お互 いの長寿を喜び合っていました。敬老会は年長者たちが 一同に会する貴重な行事ともなっています。

式典では小南校区社協会長の祝辞のあと池永紳也八幡西区長からも祝辞があ りました。百歳長寿者が全国で10万人近くになってきて就労年齢も上がってき ており、地域活性化への期待をにじませ出席者への更なる健康長寿を祈念する 旨の挨拶がありました。

式典のあとは「演芸会」で楽しんでいただきました。最初の出しものは昨年

大好評だったおはなしドールズさんの大型紙芝居 「するすみ物語」と弾き語り「清らかな光」(い ずれも北九州の昔ばなし)。2番目は市民セン タークラブ童謡の会さんの「思い出の歌、懐かし の歌」のコーラスで7曲は出席者と合唱しました。 3番目が彩音会の皆さんの「大正琴演奏」でした。 ここでも5曲を琴の演奏に合わせて合唱しました。

歌声は長寿を喜ぶ楽しい合唱となり、演芸会も幕を 閉じました。



いつまでも ☆ お元気でいてください





(木)

#### 引野健康講座 《おくすりセミナ

とも調剤薬局の永嶋友洋先生による セミナーで、薬と上手に付き合ってい く方法や調剤薬局でできる事、薬とサ プリメントの飲み合わせ、オーバー ドーズについて、また能登半島地震の 被災地にご自身が出向かれた時のお話 など、貴重なお話を聞くことができま した。



質問コーナーでは、皆さんからの質問に分かりやすく答えてくだ さり、セミナー後も参加者が持参されたお薬手帳に目を通し、丁寧 に対応してくださっていました。永嶋先生、ご参加くださった皆 様、本当にありがとうございました。

## 11月のおもな行事予定









