

6月7日(土) 『健康チェックフェア』



報告

多目的ホールにて八幡西区役所保健師 首藤 玲氏の「フレイル予防について」の健康講話をしていただきました。フレイル予防のための「3つの柱」栄養・運動・社会参加です。適度な運動、毎朝のラジオ体操をするだけでも効果的でバランスのよい食事やお口のケアも大事になるそうです。生活機能を維持していく事が大切ですね。

講話の後は血圧・体組成計など恒例の測定コーナーに加え、フレイルチェック、食事診断、血管年齢チェックを行い、豚汁とご飯を美味しく頂きました。参加された皆さん、ボランティアスタッフの皆さん、ありがとうございました。



ふれ愛市民講座Ⅰ [5月27日]

鳴水シネマ上映会

報告

オードリー・ヘプバーンを主演に描くコミカルなロマンティックサスペンス「シャレード」を上映しました。初めての企画で心配でしたが、20人超の方が来館されました。懐かしい映画に若い時を思い出した、怖かったがおもしろかった、感激した等の感想をいただきました。またの機会をお楽しみに♡



なるっ子ルーム

鳴水フリースペース

報告

★6月5日(木) 済世第二幼稚園の先生と一緒に遊びました



★6月19日(木) 4~6月生まれのお友だちのお誕生日会をしました



- 7月3日 (木)七夕かざり工作
 - 7月10日 (木) 栄養士さんのお話しと試食
 - 7月17日 (木) 防災についてみんなで話し合おう
 - 7月24日 (木) 妊産婦・乳幼児 何でも相談
リトミック
 - 7月31日 (木) フリースペース
- ※イベントの時は申込みをおねがいします
イベントの時は 10:30~です



日時：7月9日(水) 12:00~13:00 **要申込**

ふれあい食交流会

場所：鳴水市民センター 多目的ホール
定員：25名(先着順)
食事代：500円

- ★メニュー★
- * 夏カレー
 - * じゃがいもときゅうりのポン酢和え
 - * サイダーかん

※お申込みは1週間前まで!



第2回 子ども菜園

報告

「じゃが芋の収穫とさつまいもの苗植え」

6月14日(土)の子ども菜園は、大雨予報のため残念ながら中止になりました。



令和7年度 子育てサポーター養成講座

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

会場：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

黒崎中学校地域清掃活動

報告

5月30日(金) ゴミゼロの日に黒崎中学校のみなさんが地域の清掃活動をして鳴水市民センターの周りのゴミも拾っていただきました。おかげさまできれいになりました。



日時：7月14日(月)10:00~11:30 **要申込**

健康料理

場所：鳴水市民センター 調理室
定員：12名(先着順)
持参品：500円・エプロン・三角巾
布巾2枚・台拭き1枚
講師：八幡西区食生活改善推進議会
鳴水グループ

- ★メニュー★
- * 夏カレー
 - * コーンとゆで卵のサラダ
 - * サイダーかん

※お申込みは1週間前まで!