報告

沢見で GO!GO!健康づくり

★バスハイク

沢見まちづくり協議会 健康保健部会

実施日:2月27日(火) 参加者:27名

バスで淡島神社と 門司港レトロに行きました。 門司港では各自散策し、 観光や食事をしました。



沢見で GO!GO!健康づくり・生き生き子ども講座 ★ミニミニ運動会

実施日:3月10日(日) 参加者:81名 今回は、"子どもから大人までみんなが参加できるように"と 日曜日にミニミニ運動会を実施しました。

ピンポン玉を使った"つまんでGO"や"そろそろ急いで"、輪投げを 使った"リング渡し"など6種類の競技を、無理のない範囲で頭と身体を 使いながら、チーム戦で挑戦しました。



ピンポン玉を箸でつまむ"つまんで GO





輪投げの輪を足で次の人に渡す 'リング渡し'

講座内容(毎月第2・4木曜日)

13 フレイル構座 (育) 11 口腔ケア構座 (育) (書) 健康長寿に無か

ピンポン玉をスプーンで運ぶ"そろそろ急いで"

報告

生涯学習市民講座 沢見いちご講座 沢見市民センター

「いつまでも このまちで 自分 らしく いきいきと!」をテーマに 年間を通して戸畑リハビリテー ション病院の方々等を講師に お迎えして開催しました。

実施日:

4月13日(木)~3月28日(木) 【21回予定】

参加総数 330名(3/27 現在)



スマホ・タブレット安全教室【6月】



笑いヨガ【2月】



健康長寿につながる 会話法【6月】



終活講座 【11月】



-キング【5月・10月】



脳トレ体操【7月・1月】

報告

生涯学習市民講座(地域全体で子どもの育成を支援) 沢見市民センター

★スポーツチャンバラ part2

実施日:3月2日(土) 参加者:12名 講師:国際スポーツチャンバラ協会公認 A級インストラクター 山口 弘志氏



昔遊びであるチャンバラごっこを現代的にアレンジしたスポーツ チャンバラを行いました。

最後にひとりずつ「こわがってばかりだったけど、今度は身を守って 勝ちたい。」「いろいろな試合で工夫して楽しかった。」と大きな声で 感想をいいました。





おめでとう ございます

<u>ご入学おめでとうございます</u>

♠ 4月10日(水) 飛幡中学校 🏰 4月11日(木) あやめが丘小学校

∰ 4月12日(金) 北九州中央高等学園



お知らせ

第60回戸畑区子どもまつり

日 時:4月29日(月・祝) 10:00~14:30

場 所: 夜宮公園一帯、夜宮青少年センター 内 容:手づくりこいのぼり展示・表彰

スポーツ体験、ゲームコーナー、消防車・パトカー展示など ※小学生以下は、スタンプラリーで景品あり

雨天時などは夜宮青少年センターで小規模開催に変更 ★帽子、飲み物の持参で熱中症対策をしてください。

問合せ先:戸畑区子どもまつり実行委員会事務局【電話871-1502】

お知らせ

ひまわり文庫



3月7日(木)に本の入れ換えを行いました。おひとり4冊、2週間 貸し出します。子どもの本(絵本)から成人書まであり、大きな文字の 「大活字本」や新刊もあります。どうぞご利用ください。

新着図書のご案内

新 刊 ★透明な螺旋(東野圭吾)★ほとほと(高樹のぶ子) ★山岳捜査(笹本稜平)★心淋し川(西條奈加)

次回の配本予定は6月20日です。

お知らせ

ケア・トランポリン教室

健康づくりのため、ケア・トランポリンをきっかけに運動習慣を つけませんか!手すりつき、1人用なので安全にできます。

☆開催時期 : 6月~1月 毎週月曜日(全24回)

14時~15時30分(90分)

☆対象者: 18歳以上の市民(めまいの症状がある方や人工

股関節の術後の方は参加できない場合があります。)

☆料 金 : 無料 ☆会 場 : 沢見市民センター

☆募集期間 : 4月10日(水)~26日(金)まで【消印有効】

✿申込方法 : 往復はがき【会場名記入】、もしくは電子申請

(申し込み多数の場合は、抽選となります。)

※1 名につき 1 通のお申込が必要です。

☆問合せ先・申し込み先:

〒802-0014 小倉北区砂津一丁目5-26-201

日本ケア・トランポリン協会【電話 093-511-6234】

◎詳細は市政だより(4/15号)をご覧ください







