



センターだより

青葉台
笑顔で
あそぶ
こんにちは

あ お ぼ



青葉地区まちづくり協議会
北九州市立青葉市民センター
若松区青葉台西1-14-1
TEL:(093)742-5331
FAX:(093)742-5332
発行責任者 館長 光安 季子
e-mail アドバンス ao-sf@ktqc03.net
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf>

令和7年4月1日発行(第311号)

青葉市民センター 検索

R7年度 青葉市民センタークラブ

新しいこと始めてみませんか?

クラブ会員募集中です!



曜	開催週	クラブ名	時間	曜	開催週	クラブ名	時間
月	3	青葉そば塾	9:30~11:30	水	毎週	青葉五平太ばやし	18:00~19:00
	2・4	健康体操サロン	10:00~11:30		毎週	ヘルシー体操	19:00~21:00
	毎週	睦墨の会	10:00~12:00		不定期	すみれこまち+1	13:00~15:00
	4	クラブ閑	10:00~12:30	木	2・4	松風の会	13:00~15:30
	毎週	リフレッシュ体操	12:40~14:40		2・3・4	素敵にさげもん飾り	13:00~15:30
	毎週	太極拳クラブ	15:00~16:50		3・4	カバフラオレイアロハ Ka Pa Hula O Leialoha	14:00~16:00
	1・2・3	カラニヒナノ Kalani Hinano フラ	17:00~19:00		毎週	睦墨かきくけ子(子ども)	16:30~18:30
火	毎週	気功クラブ	10:00~12:00	金	1・3	アートフラワー・スノードロップ	10:00~12:00
	4	フラワーアレンジメント	10:00~13:00		2・4	青葉パソコンクラブ朝	10:00~12:00
	1・2・4	リズム体操	10:00~12:00		2・4	コーラス松	10:00~12:00
	2・4	ア・ク・セ・ン・ト	10:00~12:00		2	モクチャの会	9:00~13:00
	1・3	ヨガ	13:00~15:00		毎週	スポーツ吹矢イロハ	13:30~15:30
	毎週	青葉風船バレー同好会	14:00~16:00		毎週	青葉トランポリンクラブ	15:30~17:30
	毎週	お習字くらぶ(子ども)	16:30~18:30		毎週	ストレッチゆらら	19:30~21:00
	毎週	レディース体操	19:00~20:30		毎週	ジャズ体操	19:00~20:50
水	毎週	フィットネス体操	10:00~12:00	土	2・3・4	かっぱ青葉	13:30~16:30
	毎週	青葉スポーツ吹矢	13:30~15:30		1・3	ギター・ウクレレクラブ	10:00~12:00
	2・4	絵画クラブ「マーガレット」	13:00~15:00				

新しいクラブが仲間入りしました!

市民センタークラブでは、同じ趣味や興味を持つ
方々が集まり、楽しく自主的に活動を行っています。
一緒に活動してみませんか?

見学・体験、大歓迎です!

詳しくは青葉市民センターまでお問合せください。

【青葉市民センター】 742-5331

カラニヒナノ
☆ Kalani Hinano フラ
第1・2・3月曜日 17:00~19:00

カバフラオレイアロハ
☆ Ka Pa Hula O Leialoha
第3・4木曜日 14:00~16:00

☆ スポーツ吹矢イロハ
毎週金曜日 13:30~15:30

☆ 青葉トランポリンクラブ
毎週金曜日 15:30~17:30

♠ 開館時間 9:00~21:00(平日) 9:00~17:00(土曜) ♠

4月の行事予定

3日	木	社協「昔なつかし歌声サロン」
5日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会 青葉春まつり
8日	火	社協「楽器する人この指とまれ」
10日	木	午後の映画のひととき「嵐が丘」
12日	土	クラブ協議会総会
15日	火	ふれあい昼食交流会
18日	金	～乳幼児の親子対象～ たくさん友達つくる会「スタンプあそび」
19日	土	月例ウォーキング「ひびきの南公園」
24日	木	社協「家庭のための医療介護講座」
26日	土	ジョギング教室

クラブ協議会総会

4月12日(土) 10:00～12:00

青葉市民センタークラブ協議会総会をおこないます。各クラブの新代表の方はご出席をお願いいたします。



掲示板おたすけ隊

4月9日(水)・23日(水) 10:00～12:00

折り紙などを折って、センターの掲示板や館内を彩ります。一緒に活動してみませんか？季節を感じる掲示板の飾りをぜひご覧ください。



ひまわり文庫

3月18日(火) 本の入れ替えがありました。

一人4冊まで、2週間借りることができます。ぜひご利用ください。



お知らせ

妊産婦・乳幼児なんでも相談

毎月第1金曜日、青葉市民センターで行なっていた乳幼児相談が、令和7年4月より下記の日程で行なわれることになりました。若松区内での妊産婦・乳幼児なんでも相談の日程チラシを青葉市民センターに置いてありますのでご確認ください。☆青葉市民センター☆ 5月2日(金)・8月1日(金)・12月5日(金)・3月6日(金)

また、若松区役所東棟2階に保健師・管理栄養士がいます。随時、個別の体重測定や相談を行なっていますので、お気軽にご相談ください。※ 区役所に来所希望の場合は、事前にお電話をお願いします。

若松区役所 保健福祉課 地域保健係：TEL761-5327(直通)



4月の講座

※青葉塾、プレイキッズ・青葉は5月から開催します。お楽しみに！

～乳幼児の親子対象～ たくさん友達つくる会



『スタンプあそび』

4月18日(金) 10:00～12:00

【場 所】 青葉市民センター 多目的ホール

【申込方法】 4月1日(火)から

※来館またはお電話にてお申込みください。



～あおぼ映画鑑賞会～ 午後の映画のひととき



『嵐が丘』

4月10日(木) 13:30～15:30

【場 所】 青葉市民センター 多目的ホール

【申込方法】 来館またはお電話にてお申し込みください

主催：青葉市民センター／青葉地区まちづくり協議会



2月の講座報告

青葉塾「閉塾式&お茶会」

今年度最後の青葉塾は、お茶会と閉塾式をおこないました。市民センタークラブの「松風の会」のご協力でお茶を振舞っていただきました。閉塾式では、6名の方の表彰をおこない閉塾しました。来年度も魅力ある講座にしたいと考えています。みなさまのご参加をお待ちしています。



たくさん友達つくる会 「ひな祭り」

2月の「たく友」は、一足早いひな祭りを楽しみました。台紙に紙やシール、造花などをペタペタ貼り付け、かわいなお内裏様とお雛様の飾りが出来上がり！みんなでひな祭りの歌を歌ったあとは、フォトスポットで写真をパシャリ。子どもたちのかわいい姿に癒されました。笑顔いっぱいの賑やかな時間を過ごしました。



プレイキッズ・青葉

「楽しいクラシックコンサート&閉級式」

今年度最後のプレイキッズ・青葉は、クラシックコンサートを再演しました。ヴァイオリニストの上山さん、ピアニストの川崎さんにご来館いただき、ユーモア溢れるおしゃべりと軽快な演奏で観客の皆さんもからだを揺らして楽しみました。閉級式ではボーイスカウトの方が竹でピタゴラスイッチのような装置を用意してくださり、みんなでゴルフボールを転がして遊び、笑顔で一年を終えることが出来ました。





青葉地区まちづくり協議会だより



発行責任者：今村 史子
連絡先：090-2510-1876

「青葉春まつり」のお知らせ

たのしい催しが盛りだくさん！みんなあそびにきてね！

日時 … 4月5日(土) 11:00～15:00

会場 … 青葉市民センター・青葉台中央公園

コーラス・子どもダンスの発表 ニューススポーツ大会 社協さんのカフェ
フリーマーケット 子どものゲーム 食進さんのおでん まち協焼き芋
新鮮野菜、太陽パン販売 はたらくくるま(起震車など)



◆地域育成部会◆

ジョギング教室

【講師】 若林 哲平 氏

日時：4月26日(土) 9:00～10:00
(8:45受付)

場所：青葉台中央グラウンド

参加費：無料

申込方法：青葉市民センターに来館または
お電話にてお申し込みください。

主催：青葉地区まちづくり協議会 地域育成部会

共催：青葉台自治会



◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日時：4月3日(木) 13:30～14:30
場所：青葉市民センター 多目的ホール
対象：どなたでも

※お飲み物をご用意ください。

楽器する人この指とまれ！

日時：4月8日(火) 13:30～14:30
場所：青葉市民センター 会議室
対象：65歳以上



◆保健福祉部会◆

月例ウォーキング

4月19日(土) 9:00 青葉市民センター集合
9:20 出発

【行き先】 ひびきの南公園 (往復) 約6km

※小雨決行 (雨天の場合はニュースポーツをします)

※お飲み物を各自ご持参ください。



◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

日時：4月15日(火) 11:30～
場所：青葉市民センター 多目的ホール
定員：20名 (概ね65歳以上の方)

申込方法：青葉市民センターに来館または
お電話にてお申し込みください。

参加費：500円 ※当日徴収します。

※物価上昇により、4月から参加費が500円になります。
よろしくお願いいたします。



【4月のメニュー】

- ・麦ごはん・新たまねぎと豚肉のマリネ・キャベツの酒蒸し
- ・若竹汁・にんじん牛乳白玉(フルーツミックス缶)

家庭のための医療介護講座

“家庭で使える介護技術”

～車椅子の基礎知識と正しい使い方～

【講師】 (株)いきいき 永石 智大 氏

日時：4月24日(木) 10:30～12:00
場所：青葉市民センター 多目的ホール
定員：20名程度

申込方法：青葉市民センターに来館または
お電話にてお申し込みください。



古紙回収状況

『2月分のリサイクルの回収は705kg』
みなさまのご協力ありがとうございました。

☆ごみの減量やリサイクルを推進するために、段ボール・古紙・古着・紙パック・食品トレー・小物金属・小型電子機器・電池の回収ボックスを設置しています。

☆段ボールはまとめ、古着(寝具、着物不可)は袋に入れてください。

☆古紙回収の収益は、まち協のそうめん流し・夏まつりなどの行事にも活用されています。ご協力をお願いいたします。

回収時間 平日 9:00～20:30

土曜日 9:00～16:30(日・祝日休)

センター事務室にお声かけ下さい



「青葉の未来を考える5か年計画シンポジウム」

～「住みたくなるまち、住み続けたいくなるまち」

パネルディスカッション～「若者の力を活かした文化の香るまちづくり」

たくさんのご参加ありがとうございました



3月1日に行われたパネルディスカッションでは、小学生・中学生を含めた地域活動のスペシャリストの皆さんにご登壇いただき、とても興味深い内容でお話していただきました。

また、フロアの参加者の皆様からの活発な意見発表があり、青葉地区の未来を考える際の課題の多さ、豊富なアイデアをいただきました。

「青葉の未来を考える5か年計画」も3年目に入りました。皆さんからいただいた課題の実現に向けて、計画を進めます。

地域の皆様のご協力、よろしくお願いいたします。



健康だより

《認知症予防に大切なこと》



① 食生活

- ・ バランス良く、量より品目を多く
- ・ タンパク質は毎食!
- ・ 塩分、糖分は控えめに!
- ・ 水分補給は夏場以外も大切!(血栓症予防)



② 適度な運動

- ・ 足腰を丈夫にし、転倒注意!
(頭の打撲は認知症を招く)
- ・ 1日30分の運動を週3回以上目指そう!

③ 睡眠不足に注意!

- ・ 6時間以上の睡眠→免疫力 up!

④ 歯周病に注意!

- ・ 歯周病は認知症になる率↑
- ・ 3ヶ月ごとにかかりつけ歯科医でチェックを

⑤ 「聞こえる」ことを大切に!

(コミュニケーション充実のため)

⑥ 社会活動に参加

- ・ 人との関わりをもつ
- ・ 外出の機会をつくる
- ・ 居場所があること

(青葉市民センターにお出かけしましょう♪)



☆明るい気分で生活をしましょう☆

健康づくり推進員

認知症に 誰にもやさしいまちづくり!

第4回「青葉台あんしん声かけ訓練」が実施されました

主催: 青葉台地区社会福祉協議会 共催: 青葉台自治会

3月8日(土)、「青葉台あんしん声かけ訓練(前;認知症行方不明者搜索模擬訓練)」が、株式会社「いきいき」さんの協力の下、75名の参加者で開催されました。

まず寸劇を通して、認知症の方への寄り添う声のかけ方を学習。館外では、認知症の方に限らず、聴覚障害や車いす利用など、様々な境遇にある方が想定配置される中、参加者は声をかける勇気の大切さを体験学習しました。

「地域にはいろんな人が住んでいて、目の前のひとりを大切にすることが、一人ひとりを大切にできる地域づくりにつながる…」そんなメッセージの込められた訓練でした。



舞台上で寸劇を熱演する社協メンバー

声かけのポイント 3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない



片麻痺杖使用の方に寄り添って