



センターだより

青葉台
笑顔で
あそぶ
こんにちは

あ お ぼ



令和7年11月1日発行(第318号)

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>

青葉市民センター

検索

ステージ部門

開会式
青葉トランポリンクラブ
フィットネス体操
ストレッチゆらら
Kalani Hinano フラ
すみれこまち+1
リフレッシュ体操・ヘルシー体操
太極拳クラブ
コーラス松
ア・ク・セ・ン・ト(サックス演奏)
健康体操サロン
リズム体操
スポーツ吹矢(イロハ)
ジャズ体操
レディース体操
青葉風船バレー同好会
青葉五平太ばやし
Ka Pa Hula O Leialoha
ギター・ウクレレクラブ
表彰式 川柳
アトラクション

あの頃は青春だった!! 昭和を懐かしむ文化祭

食事&バザー

モクチャの会
・チヂミ
食生活改善推進員
・フランクフルト
・ぜんざい
蕎麦塾
・そば
野菜・パン・日用品

昭和レトロ展示

みんなの川柳
昭和の懐かしいモノ

展示部門

睦墨の会
クラブ閑
気功クラブ
フラワーアレンジメント
ヨガ
青葉スポーツ吹矢
絵画クラブ「マーガレット」
青葉パソコンクラブ朝
松風の会
素敵にさげもん飾り
かっぱ青葉
お習字くらぶ
睦墨かきくけ子
スマッシュ若松

2025.11.8(土)
10:00~14:30

11月講座のご案内

~シニア層対象~

金融経済教育講座

【知っておきたいお金の話】

日 時: 11月12日(水)13:00~14:30
会 場: 会議室
定 員: 40名 (シニア層...60代以上)
申込方法: 来館またはお電話にてお申込み下さい



~小学生対象~

フレイキッズ・青葉

【ボーイスカウト体験!!】

日 時: 11月22日(土)10:00~12:00
会 場: 青葉市民センター 調理室
申込方法: 来館にてお申込み下さい
定 員: 20名

※ 詳しくは小学校にチラシを配ります



青葉塾

【最期まで自分らしく暮らすために】

日 時: 11月20日(木)10:00~12:00
会 場: 多目的ホール
定 員: 50名
申込方法: 来館またはお電話にてお申込み下さい



人権市民講座

【食を通じて多文化を知ろう】

日 時: 11月15日(土)10:00~13:00
会 場: 青葉市民センター 調理室
申込方法: 来館にてお申込み下さい
定 員: 15名
参加費: 500円(申込み時徴収)



▲ 開館時間 900~21:00(平日) 9:00~17:00(土曜) ▲



11月の行事予定



1日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会
6日	木	家庭のための介護・医療講座 『緩和ケア医療について』 社協『昔なつかし歌声サロン』
8日	土	第17回青葉文化祭
11日	火	社協『楽器する人この指とまれ!』
12日	水	金融経済教育講座 『知っておきたいお金の話』
13日	木	午後の映画のひととき『荒野の決闘』
14日	金	保健福祉部会定例会
15日	土	人権市民講座『食を通じて多文化を知ろう』 月例ウォーキング
18日	火	ふれあい昼食交流会
20日	木	青葉塾『最期まで自分らしく暮らすために』
21日	金	たくさん友達つくる会 『おやこタッチケア&ころりんアート』 家庭教育講座『給食試食会』
22日	土	プレイキッズ『ボーイスカウト体験!!』 古紙回収キャンペーン開始(～11/29日まで) 保健福祉講座 『認知症サポーター養成基礎講座』

11月講座のご案内

午後の映画のひととき



【荒野の決闘】

日 時: 11月13日(木)13:30～15:30
会 場: 多目的ホール
申込方法: 来館またはお電話にてお申込み
下さい



～乳幼児の親子対象～

たくさん友達つくる会



【ころりんアート&おやこタッチケア】

日 時: 11月21日(金)10:00～12:00
会 場: 多目的ホール
定 員: 15組
申込方法: 11/1日(土曜日)より
来館またはお電話にてお申込み下さい



9・10月の報告



～乳幼児の親子対象～

「リズム遊び」9/19(金)

手遊びやリズム遊びなどの講座で活躍されている原口美樹先生をお招きしました。親子でリズムに合わせてからだを動かしたり、笑顔で歌を楽しんだりしました。幼いながらもお友だちと仲良く触れ合ったりして楽しいひと時を過ごしました。



たくさん友達つくる会

「ハロウィンパーティー」10/17(金)

お化けとカボチャのハロウィンヨーヨーを親子で楽しく作りました。フотスポットで仮装したかわいい姿をパチリ! みんなでワイワイハロウィンパーティーのひと時を楽しみました。お別れの時に渡したささやかなお土産にハロウィン笑顔でバイバイ!



青葉塾

「鳥瞰図から若松を眺めてみよう」10/16(木)

今回は旧古河鉱業若松ビルから若宮幸一館長をお招きし、画家の吉田初三郎先生が昭和8年に描かれた「若松」の鳥瞰図を見ながら、当時の若松を懐かしみました。現在まで残っている碑や地図、史跡の写真などを鳥瞰図と照らし合わせ、わかりやすく説明して頂きました。二島の地名の由来や、金比羅の語源なども教えて頂きました。



プレイキッズ・青葉

「子どもレスキュー隊になろう」9/27(土)

青葉台地区社会福祉協議会の方々のご協力のもと、子どもたちにも「認知症」について知ってもらい、困っている高齢者がいたらサポートできるように学びました。少し難しい話もありましたが熱心に聞き、クイズにも積極的に挑戦していました。途中で「わかっば」も登場し、みんなを応援してくれました! 3月に行われる「声かけ訓練」にも参加してくださいね!





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

感謝を込めて・・・第2弾！今年度最後！

古紙回収ありがとうキャンペーン

実施期間：令和7年11月22日（土）～11月29日（土）

回収時間：（平日・土）9:00～16:30

粗品あります



おもちゃつき
大会

12月13日（土）

青葉中央公園グラウンドにて開催
詳細は後日・・・お楽しみに！

◆保健福祉部会◆

月例ウォーキング

日 時： 11月15日（土）
9:00 青葉市民センター集合
9:20 出発（小雨決行）
行き先：（北九州平和資料室 ticoplace
往復8キロ）

認知症サポーター基礎養成講座

日 時： 11月22日（土）
13:30～15:00
会 場： 青葉市民センター（多目的ホール）

◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

日 時： 11月18日（火）
会 場： 青葉市民センター（多目的ホール）
定 員： 20名
参 加 費： 500円（当日徴収）
対 象 者： 概ね65才以上
申 込 み： 青葉市民センターに来館
またはお電話にて

ごはん・牛乳カレーシチュー
わかめとれんこんのきんぴら
ミックスフルーツコンポート
（ワイン抜き）



プラス

♥ 楽しいおしゃべり
♥ 健康になるお話

◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日 時： 11月6日（木）13:30～14:30
会 場： 青葉市民センター
対 象： どなたでも
※ お飲物をご持参ください



古紙回収状況



『9月分のリサイクルの回収910kg』
みなさまのご協力ありがとうございます。

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・小物金属・小型電子機器の回収
ボックスを設置しています。
段ボールはまとめ、古着は透明な袋に入れてください。

回収時間 平 日 9:00～20:30
土曜日 9:00～16:30（日・祝日休み）
センター事務所にお声かけ下さい

第7回 青葉竹あかり

10月5日(日)



来年も
遊びに来てね



健康だより

高齢者のための転ばない身体づくり

筋トレをやってみよう



- 1 座ったまま両ひざに体重をかけてつま先のアップダウン(足の指の使い方)
- 2 片足に全体重をかける(反対側の足を浮かせて)
- 3 座ったまま腕を組み膝を引き挙げて腕に付ける
- 4 立ってテーブルに手をついて踵の上げ下げ運動(出来る人は手を付けずに)
- 5 立ちしゃがみ運動(スクワット)

筋トレポイント



足の指の使い方、ふくらはぎの筋力 UP
【バランス感覚】

膝関節まわりの筋力 UP
(脚を引き上げる)

股関節まわりの筋力 UP
(膝を引き上げる)



1日5分~10分 毎日やって習慣化しましょう。
最も有効的な効果は、たくさん笑って、思いを声に出して、たまに失敗して
みんなでワイワイ楽しみながらでコミュニケーションを取る事です
センターでもいろんな催し物を開催してますので奮ってご参加ください
お待ちしております

健康づくり推進員