



令和7年11月1日発行(第318号)

食事&バザ

・チヂミ

食生活改善推進員

・そば

・ぜんざい

・フランクフルト

野菜・パン・日用品

モクチャの会

蕎麦塾

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 アドレス ao-sf@ktgc03.net

http://www.ktqc01.net/waka/aosf

青葉市民センター

2025.11.8(†)

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

照利歌謡祭

317回青葉市民セング

あの頃は青春だった!! 昭和を懐がしむ文化祭

展示部門

10:00~14:30

昭和レトロ展示

みんなの川柳

昭和の懐かしいモノ



睦墨の会 クラブ閑 気功クラブ

フラワーアレンジメント

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

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】

 \Box 時: 11月12日(水)13:00~14:30

会 場: 会議室

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

プレイキッズ・青菜

小学生对象

【ボーイスカウト体験!!】

時: 11月22日(土)10:00~12:00 \Box

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

員: 20名

※ 詳しくは小学校にチラシを配ります



人権市民講座

【食を通じて多文化を知ろう】

時: 11月15日(土)10:00~13:00 \Box

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

員: 15名

参 加 費: 500円(申込み時徴収)



【最期まで自分らしく暮らすために】

時: 11月20日(木)10:00~12:00

 \Box 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

♣ 開館時間 900~21:00(平日) 9:00~17:00(土曜) 🖡



11月の行事予定



	22	7
I 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	±	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】

時: 11月13日(木)13:30~15:30

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&おやこタッチケブ】

11月21日(金)10:00~12:00

多目的ホール

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



・10 月の報告



-乳幼児の親子対象〜

たくさん友達つくる会 「リズム遊び」9/19(金)

「ハロウィンパーティー」10/17(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。



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。フォトスポットで仮装したかわいい 姿をパチリーみんなでワイワイ

ハロウィンパーティの 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 笑顔でバイバイ。



「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。





11月の休館日(日曜日と祝日)

「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「わかっぱ」も登場し、みんなを応援してくれまし

3月に行われる「声かけ訓練」にも参加してくださいね!

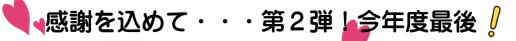




青葉地区まちづく川協議会だより



発行責任者: 今村 史子 連絡先: 090-2510-1876



古紙回収ありがとうキャンペーン

保健福祉部会●

実地期間: 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







12月13日(土) 青葉台中央公園グランドにて開催 詳細は後日・・・お楽しみに!

3 PATRALE

 \Box

月例ウォーキング

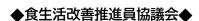
時: 11月15日(土)

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)





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(多目的ボール)

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)



♥ 楽しいおしゃべり

♥ 健康になるお話

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)

◆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 910 kg』 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

お問い合せ : 青葉地区まちづくり協議会(青葉市民センター内) 093-742-5331 ♠

第7回青季行あかり



開催日に雷雨の影響を受け、一日延期して 10 月 5 日(日)に「青葉竹あかり」を実施しました。グラウンドと市民センター周辺に様々な形の竹灯籠を配置、今年は縦に切った竹を使って「天の川」をイメージしたものや、竹の節を加工したにこちゃんマーク ② の竹灯籠も登場しました。竹紙に夢や願いを描いた青葉小学校3年生とプレイキッズ参加者の作品ブースや当日習字で描いた書竹のブースなどオリジナルの竹灯籠も会場を優しい光に包んでくれました。素敵な演奏の中、揺らめく灯を見つめながら散策を楽しむ来場者の方々の姿が印象的でした。

ボランティア活動にご参加下さった皆さん、 たくさんのご協力ありがとうございました

_____{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





- 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)

OXX A OXX A OXX

- 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)

筋トレポイントでは

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