



センターだより

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 ｱﾙ ﾏ ﾞ ao-sf@ktqc03.net
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf>

青葉台
笑顔で
あはれ
こんにちは

あ お ぼ



令和8年4月1日発行(第323号)

青葉市民センター 検索

R8年度 青葉市民センタークラブ紹介

新しいこと始めてみませんか?

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	ヘルシー体操	19:00~21:00
	2・4	健康体操サロン	10:00~11:30		不定期	すみれこまち+1(朗読)	13:00~15:00
	毎週	睦墨の会(大人習字)	10:00~12:00	木	2・4	松風の会(茶道)	12:30~16:30
	4	クラブ閑(一閑張り)	10:00~14:00		2・4	ア・ク・セ・ン・ト(楽器)	18:30~20:30
	毎週	リフレッシュ体操	12:30~14:30		2・3又は4	素敵にさげもん飾り	13:00~15:30
	毎週	太極拳クラブ	15:00~17:00		1・3・4	カバフラオレイアロハ Ka Pa Hula O Leialoha	15:00~17:00
	1・2・3	カラニヒナノ Kalani Hinano フラ	18:00~20:00		毎週	睦墨かきくけ子(子ども習字)	16:30~18:30
毎週	気功クラブ	10:00~11:30	毎週	スマッシュ若松(バウンドテニス)	18:00~20:00		
火	4	フラワーアレンジメント	10:00~12:00	金	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
	1・3	ヨガ	13:30~15:00		2	モクチャの会(韓国料理)	9:30~12:30
	毎週	青葉風船バレー同好会	14:00~16:00		毎週	スポーツ吹矢イロハ	13:30~15:30
	毎週	レディース体操	19:00~20:30		毎週	青葉トランポリンクラブ	15:30~17:30
	毎週	フィットネス体操	10:00~12:00		毎週	ジャズ体操	19:00~21:00
水	毎週	青葉スポーツ吹矢	13:30~15:30	土	2・4	かっぱ青葉(バウンドテニス)	13:30~16:30
	2・4	絵画クラブ「マーガレット」	13:00~15:00		1・3	ギター・ウクレレクラブ	10:00~12:00
	毎週	青葉五平太ばやし	18:00~19:00				

クラブ会員募集中です!

クラブ協議会総会
4月11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。



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



4月の行事予定

2日	木	社協 家庭のための介護講座 社協 『昔なつかし歌声サロン』
4日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会 青葉春まつり
9日	木	午後の映画のひととき『哀愁』
11日	土	クラブ協議会総会
14日	火	社協 『楽器する人この指とまれ』
17日	金	～乳幼児の親子対象～たくさん友達つくる会 『はじめまして!こんにちは!』
18日	土	月例ウォーキング『魚見公園』
21日	火	ふれあい昼食交流会
25日	土	ジョギング教室

掲示板おたすけ隊

4月8日(水)・22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?



ひまわり文庫

3月24日(火) 本の入れ替えがありました。



4月⑨講座
～あおぼ映画鑑賞会～ 午後の映画のひととき



『哀愁』

4月9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

～乳幼児の親子対象～ たくさん友達つくる会



『はじめまして! こんにちは!』

4月17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(水)から
来館またはお電話にてお申し込みください



デジタル活用講座 (スマホセミナー)



『初めての生成 AI』

4月20日(月) 13:00～14:30

【場 所】 青葉市民センター 会議室
【定 員】 20人
【対 象 者】 スマートフォン等の操作をしたことがない方
方や操作に不慣れな方
【申込方法】 来館またはお電話にてお申し込みください



2月・3月⑩講座報告

青葉塾「カップ寄せ植えて楽しく脳トレ!・閉講式」

今年度最後の青葉塾は、閉講式と「多肉植物の寄せ植え」を実施しました。閉講式では、全回参加された方に皆勤賞、7回以上参加された方に修了証書を授与し、表彰しました。来年も表彰を続けたいと思いますので多くの方の参加をお待ちしています。趣味の講座はピンセットを使って、ちまちまと多肉植物を紙コップに植える寄せ植え講座でした。たに・Sさんの指導のもと、皆さん集中して寄せ植えを作っていました。これからお世話を続けて増やしたり、大きく育てたいなどと楽しそうにお話をされていました。少しは脳トレにはなったかな^^!



たくさん友達つくる会「ひな祭り」

2月のたく友は少し早いひな祭りを楽しみました。紙皿を使ってお内裏様とお雛様を作り、仲良く並べて思い思いの飾りつけをして完成です。ひな祭りの由来を子サポさんよりお話しして頂き、始めて知る事で勉強になりました。(笑)最後には恒例となりました写真撮影。力作を手に笑顔でハイ!チーズ(*^-へ^*) 笑顔いっぱい楽しい時間でした



「カレンダー作り」

今年度、最後のたく友は私んち・僕んちだけのカレンダーを作りました。来館されてからそうそうにおこちゃまの手形をとり、その手形を素にニワトリと可愛いひよこさん。手形を見て"なんてちいさくて可愛いんでしょう"と癒されました。みんな素敵なカレンダーを手に記念撮影!みなさんに楽しい素敵な思い出がたくさん残る一年になりますように。



プレイキッズ・青葉「かるた遊びと大声大会!! &閉級式」

今年度最後のプレイキッズ・青葉は、少年補導員や警察官の方と一緒に、防犯を学ぶ「かるた遊び」と「大声大会」をしました。かるたには子どもに気を付けてほしい事柄が書かれていて、真剣に何度も聞いたり読んだりすることで身近にある危険なことへの「気付き」が出来ました。みんなが楽しみにしていた大声大会では、ひとりずつ騒音計の前に立って「たすけて〜!!!」と叫び、音量を競いました。もし本当に危険な目にあったら、その声で助けを呼んでくださいね!



3月で退職しました。5年間ありがとうございました。お世話になりました。 職員：清水 洋子

田代 麻理





まち協だより

発行責任者
青葉地区まちづくり協議会
会長：今村 史子
連絡先：090-2510-1876

「青葉春まつり」4月4日(土)11時開催!

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4日(土)11:00~15:00
会場… 青葉市民センター・青葉台中央公園



11:00 ステージの部

- ・高須中合唱部 OB 合唱、津田崇博氏ピアノ演奏、青葉ドリーム合唱
(※合唱の伴奏は、ともに津田氏)
- ・キャラクター紹介
(ていたん、わかっぱ、プチボザウルス→フォトタイムあります!)



12:00 バザー開始!

- ・キッチンカーもあります。
- ・青葉お仕事説明会
(第2ひびき学園さん、いきいきさん、青葉台病院さん 他)

バザーの内容は
裏面をご覧ください!



◆保健福祉部会◆ 月例ウォーキング

4月18日(土) 9:00 青葉市民センター集合 9:20 出発
【行き先】魚見公園 (往復)6.5km
※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。



◆地域育成部会◆ ジョギング教室



【講師】若林 哲平 氏

日時：4月25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。



◆食生活改善推進員協議会◆ ふれあい昼食交流会



日時：4月21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。



◆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2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14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



家庭のための介護講座

『介護する側の心とからだを守るセルフケア』
講師：(株)いきいき 永石 智大 氏

日時：4月2日(木) 10:00~12:00

場所：青葉市民センター 会議室

参加料：100円

申込先：青葉台地区社会福祉協議会 080-6424-1201
青葉市民センター 093-742-5331





「青葉春まつり」4月4日(土)11時開催!

バザー 12:00 ~ 15:00



★ バザーの内容 ★

- ・お点前(松風) ・カフェ(社協) ・輪投げ
- ・お仕事説明会(第2ひびき学園、いきいき、青葉台病院 他)
- ・不用品バザー/新鮮野菜販売(松浦ファーム、地域) ・太陽パン ・クッキー
- ・親子どんぶり(食進) ・焼き芋/ジュース販売/金魚すくいゲーム(まち協)
- ・小物/メダカ(西4キャリア倶楽部) ・くじ・シール(にこにこファミリー)



【キッチンカー】

- ・からあげ/ポテトフライ(暖) ・たこ焼き(よかたこ)
- ・チップス・芋ブラン(開運芋)



健康だより

予祝(よしゆく)と健康

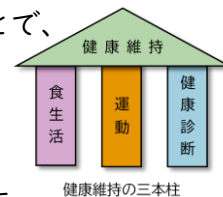


「予祝」とは、目標達成を前もって祝うことで、願いを引寄せるといふ古来からの祝祭行事です。「お花見」は満開の桜を秋の稲穂に見立てた豊作祈願に由来し、「えびす祭」では「今年は大漁で商売繁盛でした」と神様に前もって供物を捧げます。

予祝と健康。健康習慣「達成後の自分」の具体的なイメージを予め持ち祝う(喜ぶ)ことで、ポジティブな感情が生まれ、モチベーションが高まり、健康増進につながられます。

(ウォーキング前に「今日も歩いてなんて気持ちが良いのか」と祝う等)

病気でないだけでなく「毎日元気に動けて幸せ」といった前向きな姿を祝い、日々の生活習慣(食事・運動・睡眠)を見直す意識が、より確実な健康への近道になります。



保健福祉部会 健康づくり推進員



子ども達も参加!! ~地域の一員として共に歩む体験を~ 第5回「青葉台あんしん声かけ訓練」開催!



3月14日、(株)いきいきさんの協力の下実施された「青葉台あんしん声かけ訓練」は、子どもレスキュー隊の小学生5名を含めた地域住民の方々72名が参加しました。

グループに分かれ、認知症や車椅子使用の方、聴覚や視覚の不自由な方などを想定した困り役の方に実際声をかけます。

「何かお手伝いしましょうか」「どちらまで行くのですか?」と、相手の目線に合わせてやさしく声をかける姿が随所でみられました。

「声をかけるのは勇気がいる」と話していた子どもたちでしたが、訓練を重ねるにつれ積極的に声をかける姿が印象的でした。困り役の方からも「子どもから声をかけてもらうと安心した」との声も。大人も子どもも日頃から声を掛け合う大切さを学びました。



主催：青葉台地区社会福祉協議会 共催：青葉台自治会・青葉市民センター

古紙回収状況

『2月分のリサイクルの回収は690kg』みなさまのご協力ありがとうございます。

【回収時間】

平日 9:00~20:30
土曜日 9:00~16:30
(日・祝日休)

- ☆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。



センター事務室にお声かけ下さい