



### 大庭産業アリーナ小倉南の スポーツ教室

①やさしいヨガ教室 基本的なポーズをゆっくりと行う初心者向けのやさしいヨガをします。5月17日～6月28日のおおむね毎週金曜日(全6回)13～14時。対象は18歳以上。先着12人。参加費4620円(体験費770円)。

②健康バドミントン教室 バドミントンの基礎の動きを身につけながら、運動不足解消や筋力・体力アップを目指すクラスです。5月21日～6月25日のおおむね毎週火曜日(全5回)11～13時。対象は18歳以上。先着20人。参加費3850円(体験費770円)。

③シニア健康教室 ウォーキングやストレッチ、ゲームを取り入れた運動です。5月21日～6月25日の毎週火曜日(全6回)14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費2400円(体験費400円)。

④カワイ体育教室 いずれも5月21日～6月25日の毎週火曜日(全6回)。  
▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学1～6年生クラス=17～18時。④の共通 先着各クラス20人。参加費8250円(体験費1375円)。

共通詳細は同施設に☎を。④5月17日から大庭産業アリーナ小倉南(日の出町二丁目、☎963・2675)へ。

### ペップトーク 講演会

シンプルでポジティブな言葉を使った声かけで、相手のやる気を引き出すコミュニケーションスキルを学びます。5月25日(土)10～11時30分、大庭

産業アリーナ小倉南(日の出町二丁目)で。対象は18歳以上。先着50人。参加費550円(高校生以下は無料)。要約筆記あり。④5月17日から同施設☎963・2675へ。

### 介護支援ボランティア 登録研修会

65歳以上の方が介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します(ボランティアとして活動するためには受講後にボランティア登録が必要)。6月13日(木)14～16時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。対象は65歳以上の人。定員30人。登録には介護保険被保険者証が必要。④6月12日までに北九州市社会福祉協議会活動推進課☎881・6500へ。

### ヨガで心と身体の メンテナンス

6月15日(土)・22日(土)(全2回)の13～14時30分、小倉南生涯学習センター北方分館(北方三丁目)で。対象は18歳以上。先着15人。④5月17日から同施設☎951・0114へ。

### 子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の相談相手や見守り・情報提供など地域で子育てボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。6月27日(木)、7月3日(水)・10日(水)・16日(火)・25日(木)(全5回)の10～12時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。先着30人。④5月20日から小倉南区役所コ

### 地域でGO! GO! 健康づくり川柳紹介(その4)

市民が主体となって、市民センターなどを拠点に地域の健康課題について話し合い、目標設定や計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を実施しています。令和5年度、「わが町の健康づくり自慢」をテーマに川柳を募集したところ、各校区から応募がありましたので紹介します。

- 【湯川校区】 白寿まで もちよつと湯川で ふんばるか
  - 【企救丘校区】 毎朝の ラジオ体操 若返り
  - 【長行校区】 センターで ラジオ体操 元気の素
  - 【吉田校区】 年7回 健康づくりの ウォーキング
  - 【広徳校区】 ウォーキング 歩く距離長く ブーイング
  - 【横代校区】 となり見て こっそり微笑む 体力測定
- ☎小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

コミュニティ支援課☎951・4115へ。

### 子どもまつり「かるた大会」 出場チームを募集中

9月の子どもまつり内で行う「かるた大会」に出場するチームを募集中です。小学校低学年の部(1～3年生)と小学校高学年の部(4～6年生)あり。対象は小倉南区内に在住か在学する小学生。定員は先着各部24チーム(1チーム6人まで)。日時、④など詳細は小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115へ☎を。

### 地域交流センターの講座

①北方(☎802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931-6594)

エクセル基礎 6月27日～8月1日のおおむね毎週月・木曜日(全10回)13時30分～15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費2200円。

②山田(☎803-0861小倉北区篠崎

五丁目9-1、☎581-4159)

お腹スッキリ! 腸セラピー 7月1～22日のおおむね毎週月曜日(全3回)14～16時。対象は18歳以上。定員12人。ヨガマットが必要。

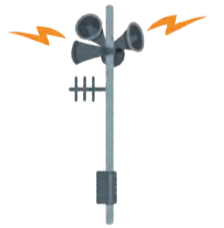
③徳力(☎802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961-0175) ▶アンドロイドスマートフォン(基礎～応用)

=7月3日～8月28日のおおむね毎週水曜日(全8回)13～15時。定員15人。教材費1260円。アンドロイドスマートフォンが必要 ▶羊毛フェルト=7月4～25日の毎週木曜日(全4回)10～12時。定員10人。材料費1800円。③の共通

対象は18歳以上(高校生は除く)。共通④講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は5月29日、②は31日、③は6月3日までに各施設へ。

### 防災スピーカーの テスト放送をします

5月22日(水)11時頃、全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練の一環として、区内沿岸部を中心に設置している防災スピーカー7本のテスト放送を行います。荒天中止。☎危機管理室危機管理課☎582-2110へ。



## 健康だより

申し込み・問い合わせ先 小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125

7月の集団検診(特定健診・若者健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査など)は6月3日(月)9時から予約を受け付けます(先着順)。日程などについては、北九州市保健福祉局健康推進課のホームページをご覧ください。か区役所保健福祉課に☎を。個別に医療機関で受けることができる検診があります。詳細は☎を。

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	申
食生活相談 (生活習慣病予防などの食生活に関する相談)	おおむね64歳以下	無料	先着8人	6月4日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)	5月17日から☎951-4125へ