

対=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料(参加無料) 申=申し込み 問=問い合わせ 開=開所時間
 休=休所日 手=手話通訳 要=要約筆記 FAX 担=市の担当課 共=共通の内容 ★申し込みはがき「基本事項」の記入方法は11ページを参照

北九州パレスのスポーツ教室 (欠員募集)

①スポーツ教室 いずれも4～6月のおおむね毎週1回(全10～12回)。
 ▶火曜日=合気道、日本舞踊入門
 ▶水曜日=太極拳、ヨガ、ベリーダンス
 ▶木曜日=ラージボール卓球、※ジュニア卓球、卓球、ヨガ、20時ヨガ、気功
 ▶金曜日=卓球、ハワイアンフラ、バドミントン、エアロビクス
 ▶土曜日=ハリウッドヨガ、大人のバレエ、バドミントン、※ジュニアヒップホップダンス。**①の共通**対※は新小学1～6年生。料5800円～1万円(34歳以下は5500円～9500円)。

②テニス教室 いずれも4～6月(全12回)。
 ▶Aコース=おおむね毎週水曜日10～12時 ▶Bコース=おおむね毎週水曜日19～21時 ▶Cコース=おおむね毎週金曜日19～21時 ▶※ジュニアコース=おおむね毎週金曜日17時30分～19時。**②の共通**対新小学1年生以上(※は新小学1～6年生)。料1万3000円(34歳以下は1万2000円)、※は8000円。

共通時間や定など詳細は問を。申電話で3月4日10時から北九州パレス(小倉北区井堀五丁目、☎651・4600)へ。

スポーツ協会のスポーツ教室

いずれもおおむね4～7月の毎週1回(全10～12回)。
 ▶月曜日=卓球、初心者バドミントン ▶火曜日=レディーステニス、ソフトテニス、小学生ハンドボール ▶水曜日=小学生卓球、初心者フェンシング、ソフトテニス ▶木曜日=ナイターテニス ▶金曜日=レディーステニス、大人から始めるトランポリン、ナイターテニス ▶土曜日=ジュニアソフトテニス。**共通**定

各教室10～35人。料7000円～1万4400円。時間、場所など詳細は問を。
申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて3月16日までに北九州市スポーツ協会(〒805-0011八幡東区八王寺町4-1、☎652・5007)へ。

レクリエーション協会のスポーツ教室

①健康卓球 いずれも4～9月のおおむね毎週1回(※は隔週1回)、三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)で。
 ▶月曜日の部(全20回)=4～6月は12～14時、7～9月は9～12時。対初心者。料1万2000円 ▶※水曜日の部(全11回)=9～12時。対中級者以上。料1回700円。**①の共通**定先着各部30人。

②ユニカール カーペットの上で行うカーリング競技。4月6日～7月27日のおおむね毎週月曜日(全15回)14～16時、三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)で。定先着20人。料7500円。

③バスケット子ども教室 ▶門司体育館(門司区高田一丁目)=4月2日～9月24日のおおむね毎週木曜日(全24回) ▶八幡東体育館(八幡東区中央三丁目)=4月7日～9月29日のおおむね毎週火曜日(全23回)。**③の共通**17～19時。対新小学1年～新中学3年生。定先着各会場30人。料1回1500円(回数券あり。別に入会金3000円と年会費3000円が必要)。

共通申3月5日から(土・日曜日、祝日は除く)北九州市レクリエーション協会☎921・2801へ。

初心者乗馬教室

厩舎作業(馬の部屋の掃除)や馬の手入れ、体験乗馬などを行います。▶1部=4月15日(水)～17日(金) ▶2部=4月22日(水)～24日(金)。**共通**全3回。8時

30分～12時、小倉競馬場で。対18～45歳の乗馬初心者。定各部6人。料2010円。運動靴や軍手などが必要。

申往復はがき(1人だけ)に基本事項と性別、生年月日を書いて3月23日までに小倉競馬場・乗馬センター(〒802-0841小倉南区北方四丁目5-1、☎962・3236)へ。



障害者スポーツ大会

卓球・サウンドテーブルテニス 5月10日(日)10～14時、障害者スポーツセンター(小倉北区三郎丸三丁目)で。

陸上・フライングディスク 5月31日(日)10～15時、黒崎播磨陸上競技場 in HONJO(八幡西区御開四丁目)で。

共通対障害者手帳を持つ13歳以上。**手**あり。**申**4月10日まで。申込書は3月1日から障害者スポーツセンターで配布。北九州市障害者スポーツ協会のホームページからもダウンロードできます。詳細は同センター☎922・0026へ問を。



お知らせ

春の火災予防運動を実施中

3月1～7日は春の火災予防運動実施期間です。空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期が続いていますのでしっかりと対策を行いましょう。また、万が一の火災に備えて、早期発見や早期避難に有効な「住宅用火災警報器」を設置し、維持管理をお願いします。**問**消防局予防課☎582・3836へ。

認知症ご本人交流会

認知症(若年性認知症を含む)の本人が集い、当事者同士の立場で交流会を実施します。3月8日(日)13～14時30分、総合保健福祉センター6階(小倉北区馬借一丁目)で。対認知症(若年性認知症を含む)の人と介護している家族。**申**不要。**問**老いを支える北九州家族の会☎882・5599へ。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。

認知症・若年性認知症 介護家族交流会

参加者同士の交流やミニ講話など。3月18日(水)13～15時、若松生涯学習センター(若松駅前)で。対認知症(若年性認知症を含む)の人と介護している家族。**申**不要。**問**老いを支える北九州家族の会☎882・5599へ。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。

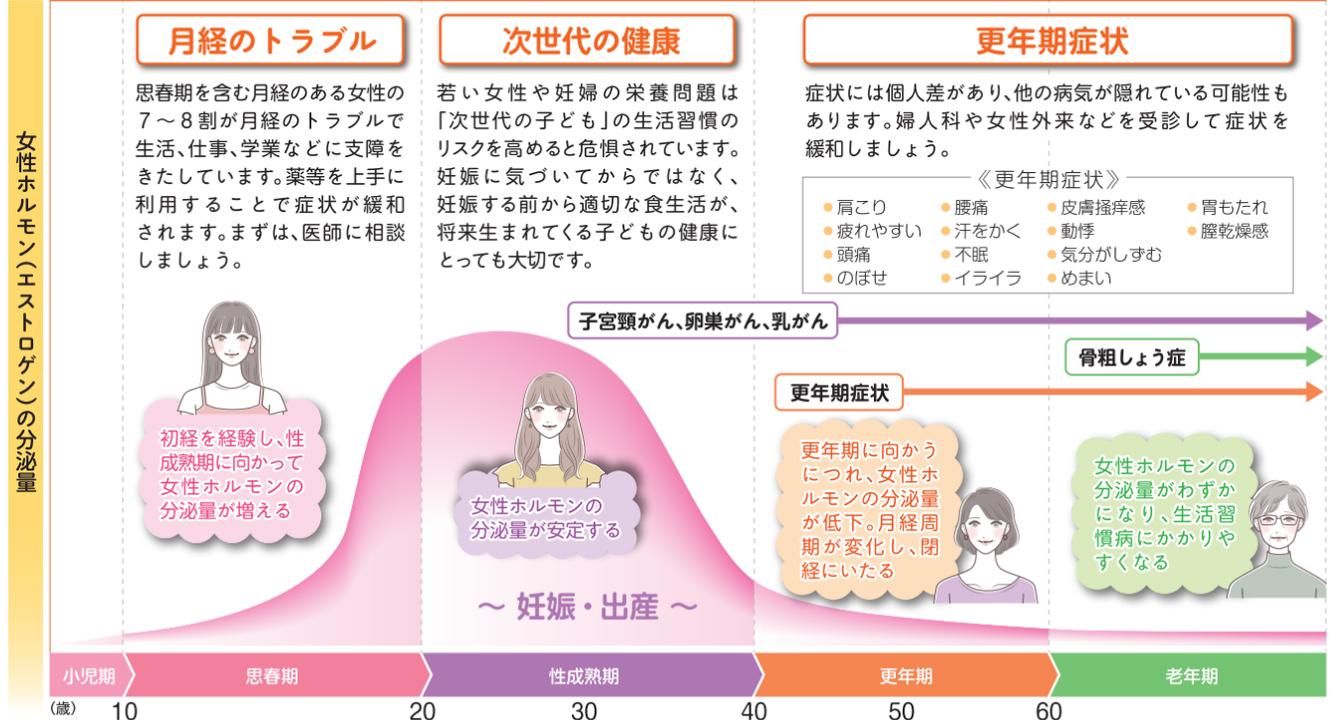
3月1～8日は「女性の健康週間」です

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期といったライフステージごとに女性ホルモンの状態が変化します。

特に、40歳代後半から50歳代の更年期は、女性ホルモンが急激に減少することにより自律神経のバランスが乱れ、心身の不調が現れやすい時期です。これらの症状は、個人の生活の質を低下させるだけでなく、欠勤や仕事のパフォーマンス低下などの労働損失等で年間約129億円もの経済損失を生み出していると推計されます。症状の現れ方は個人差がありますが、生活に支障が出るほどつらい場合は、我慢せず婦人科に受診・相談しましょう。また、家庭や職場などでの理解促進に努めましょう。

問保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

女性のライフステージごとの女性ホルモン(エストロゲン)分泌量と起こりやすい病気



厚生労働省監修のホームページ「ヘルスケアラボ」では、トラブルへの対処法や医療機関などを紹介しています▶

