



わかばの「わ」は、つながる・ひろがるみんなの「輪」

# わかばだより 7月号

若葉まちづくり推進センター

鳥栖市萱方町116-2  
電話: 84-6122  
FAX: 55-3068  
Eメール: wakacc01@kumin.ne.jp

令和7年6月24日発行  
(第302号)

若葉まちづくり推進センターをご利用の皆さまへ

○掲載の予定は、6月24日現在のものです。状況により変更・中止になることもありますので、ご了承ください。

## 7月のセンター主催講座のご案内

講座のお申込み・お問い合わせは・・・  
若葉まちづくり推進センター(84-6122、9~17時、日・祝日休み)

### ■キラッと変わるインテリア！配置と視線■

日時: 7/24(木) 10:00~12:00

内容: インテリアコーディネートの基本を学び、ビニールのクロスを使ったインテリアパネルを作成します

講師: 増本 恵さん

(インテリアコーディネーター)

(2級建築士)

定員: 20人

参加費: 500 円 (材料費)

持ってくるもの: はさみ



### ■ ~季節のお菓子~ 落雁(らくがん)づくりを楽しむ■

日時: 7/24(木) 10:00~11:30

内容: 和菓子職人のような木型を使った落雁づくりをします

講師: さが東部ミドル部会いろは

定員: 20人

材料費: 800 円 (材料費)

(5~6個持ち帰ります)

持ってくるもの: エプロン、三角巾、

手拭きタオル、持ち帰り用の箱(タッパー)



### ■男の料理教室■

日時: 7/11(金) 9:30~13:30

内容: 「さっぱりと食べられるスタミナ料理」

・冷しゃぶ ・焼肉風味の煮物

・フルーツ白玉 など

講師: 床嶋 純子さん (管理栄養士)

定員: 10人

参加費: 1,000 円 (材料費)

持ってくるもの: エプロン、三角巾、  
手拭きタオル、白米0.5合



## 7月の鳥栖市主催事業

詳細は、  
それぞれの担当課に  
お問い合わせ下さい。

| 講座名      | 実施日時                         | 担当課・電話番号            |
|----------|------------------------------|---------------------|
| GOGO わかば | 毎週水曜日<br>9:00~12:00          | 健康増進課<br>85-3650    |
| 移動図書館    | 11日(金)<br>14:30~15:30        | 鳥栖市立図書館<br>85-3630  |
| ふまねっと    | 11日(金)、25日(金)<br>10:00~11:30 | 市社会福祉協議会<br>85-3555 |
| 若さはつつヨガ  | 4日(金)、18日(金)<br>13:30~15:00  | スポーツ振興課<br>85-3522  |
| 古文書講読会   | 10日(木)、24日(木)<br>13:00~16:00 | 生涯学習課<br>85-3695    |
| 若葉カラオケ   | 毎週火曜日<br>14:00~16:00         | 高齢障害福祉課<br>85-3554  |
| 囲碁       | 毎日(月~土)<br>13:00~16:30       |                     |
| 高齢者囲碁大会  | 17日(木)<br>9:00~12:00         |                     |

やって  
みよう!

### サークル活動のご紹介★第1回★

今回は健康・運動に関するサークル活動をご紹介します。  
楽しくみんなでカラダを動かして、心もカラダも  
すっきりリフレッシュしてみませんか♪

| サークル名                      | 内容                                            | 主な活動日     | 時間          | サークルさんより                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------|----------------------------------------|
| 生命の貯蓄体操普及会<br>鳥栖連絡所        | 丹田呼吸法でカラダをゆるめる動作を<br>することで、心と体のバランスを整える<br>体操 | 毎週火曜日     | 18:30~20:30 | いつでも見学 OK。<br>ヨガマットをお持ちの方は<br>ご持参ください。 |
| 生命の貯蓄体操普及会<br>鳥栖連絡所(杏サークル) |                                               | 毎週土曜日     | 13:00~15:00 |                                        |
| いきいきヨガ                     | ヨガを通して健康な体作りをする                               | 第2・4金曜日   | 13:00~15:00 | 自由にご参加ください                             |
| 気功愛好会                      | 気功                                            | 木曜日(月4回)  | 9:30~11:30  | いつでも体験に来てください。                         |
| 実践体育学<br>体操三井島システム A       | 音に合わせて体を動かす健康体操<br>(ストレッチ)                    | 毎週月曜日     | 12:00~14:00 | いつでも参加 OK です。<br>動きやすい服装でお越しくだ<br>さい。  |
| 体操三井島システム(B)               |                                               | 毎週水曜日     | 20:00~22:00 |                                        |
| セルフケアメソッドクラス               | 正しい姿勢づくり、呼吸法、瞑想                               | 毎週火曜日     | 13:30~15:30 | いつでも体験に来てください。                         |
| 鳥栖市太極拳協会                   | ストレッチ、太極養生功、太極拳                               | 第2・4木曜日   | 18:00~20:00 | いつでも見学に来てください。                         |
| 鳥栖若葉 LBT クラブ               | ラージボール卓球で体づくり                                 | 毎週土曜日     | 13:00~16:00 | ビジター参加 OK です♪                          |
| ナニフラ                       | フラダンス                                         | 第1.2.3月曜日 | 11:00~12:00 | いつでも見学・入会 OK♡                          |
| Miracle&funZUMBA®          | フィットネスダンス                                     | 毎週土曜日     | 18:00~20:00 | メンバー大募集中です。                            |
| Miracle&fun りらく部           | リラクゼーション                                      | 毎週日曜日     | 9:00~13:00  | 事前にセンターまでお問い合わせください。                   |
| 若葉ヨガ教室                     | 健康増進のためのヨガ                                    | 毎週火曜日     | 10:00~12:00 | 新規募集はしていません。                           |

※運動の体験をされる方は、動きやすい服装でお越しください。飲み物なども忘れずにお持ちください。



『わかばだより』に記事掲載をご希望のサークル・団体の方は、是非センター事務室までお声掛けください。  
記事の持ち込みもお待ちしております。