



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10月号

令和8年9月24日発行(第317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

受付窓口 9:00~17:00(日・祝日を除く)

開館時間 9:00~22:00(祝日、12/29~1/3は休館)
(但し利用予定の無い17時以降及び日曜は閉館)

○掲載の予定は、9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。

センターの主催講座

お問い合わせ・お申込み先…若葉まちづくり推進センター(TEL84-6122、9~17時、日・祝日を除く)
受付は先着順。定員になり次第締め切ります。

受付中 ■ハーブ入門講座 締切:10/8

~セージとタイムで冬のケア~
うがい液とのおしりシートを作ります

10月20日(火)10:00~12:00

講師: Nature's breath さん
(JAMHA 認定ハーバルプラクティショナー・薬剤師)

参加費:2,000円 定員:12名

準備物:100ml位のビン2つ、お薬手帳

※お申し込み時にアレルギーの有無をお知らせください。



申込
不要

若葉地区社会福祉協議会・若葉まちづくり推進センター共催

WAKABA JAZZ コンサート

ジャズや映画音楽など、おなじみの曲を演奏します♪

10月31日(土)13:30~15:00

出演: ウォーキングバンド

ピアノ:中島志保・田川理恵 ドラム:井上恵悟 ベース:緒方清文

お願い:駐車場に限りがあります。車はできるだけ乗り合わせでお願いします。

参加無料



10月開催の「高齢者向けeスポーツ教室」「ピラティス教室」「秋のガーデニング教室」「竹あかり教室」「たのしく手作り!ふわふわフォカッチャ」の受付は終了しました。たくさんのお申し込みありがとうございました。

10/13(火)受付開始の講座

受付は先着順。定員になり次第締め切ります。

■歌って♪笑って!簡単エクササイズ(全2回)

簡単なストレッチとボイストレーニングで心肺機能を高めます。

11月5日(木)19日(木)13:30~14:30

講師:相葉 園美さん(ボイストレーナー)

参加費:無料 定員:20名 準備物:汗をふくタオル、飲み物



■おひとりさま、おひとりさま予備軍の心構え

ひとり生活、これからのひとり生活に向けての心構えを学びます。

11月30日(月)10:00~11:30

講師:齋藤 博之 さん(齋藤内科医院理事長)

参加費:無料 定員:30名 準備物:筆記具



■シュートレンで素敵なクリスマス♪

シュートレン(1本持ち帰り)・人参カップケーキ・かぶポタージュを作り試食します。

12月4日(金)10:00~13:00

講師:牟田 初美さん(パン教室 Smile)

参加費:1,500円 定員:8名

準備物:エプロン、三角巾



■大豆を食べつくす!3年目~「豆腐でおせちを堪能!」~

豆腐と鶏で松風焼き・豆腐入り伊達巻・具雑煮・大豆入り田作り~塩キャラメル味~豆腐白玉で笹巻麴饅頭風の5品を作ります。

12月11日(金)10:00~13:00

講師:戸山 千春さん(豆腐マイスター)

参加費:1,500円 定員:16人

準備物:エプロン・三角巾・手拭き用のハンドタオル



県民カレッジ夢パレットさが

ジュニア学士誕生しました!

若葉小6年の具志堅珂成さんは、若葉チャレンジスクール(書き方教室・おこと教室)の受講が100回を超え、ジュニア学士として表彰されました。一生懸命取り組む姿勢が素晴らしいです。おめでとうございます。

緑生館の学生さんの実習を受け入れます

10月2日(金)5名の学生さんが、色々な活動に参加されます。どうぞよろしくお願いいたします。



鳥栖市クーリングシェルター継続中

佐賀県に熱中症アラートが発表された場合に、熱中症予防のため一時的に暑さをしのぐ場所としてご利用ください。

期間:10月21日まで 時間:9時~17時(日祝日は休み)

※ご利用の際は職員にお声がけください。



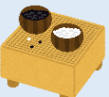
センターの花

センター入口の門を入ってすぐの通路横で、かわいいポチュラカが皆さまをお迎えしています。ぜひご覧ください。



10月の鳥栖市主催事業

詳細は担当課にお問い合わせください

講座名	実施日時	担当課・電話番号
GOGO わかば	毎週水曜日 9:00~12:00	健康増進課 85-3650
移動図書館	15日(木) 14:30~15:30	鳥栖市立図書館 85-3630 
ふまねっと	9日, 23日(金) 10:00~11:30	市社会福祉協議会 85-3555
若葉カラオケ (60歳以上)	機械故障のため休止中	高齢障害福祉課 85-3554 
囲碁(60歳以上)	毎日(月~土) 13:00~16:30	
高齢者囲碁大会 (60歳以上)	15日(木) 9:00~16:00	
入浴事業(60歳以上)	男湯 毎週月・木曜日 女湯 毎週火・金曜日 10:30~15:30 (最終受付15:00)	
若さはつらつ教室 (手始めヨガ)	9日, 23日(金) 13:30~15:00	スポーツ振興課 85-3522
出前ひろば (ふたばルーム)	お休み	子育て支援総合コーディネーター 85-3552

■サークル紹介③ ~歌好きが集まるサークル編~

メンバー募集中♡いつでも見学OK! お問い合わせは若葉まちセンへ

合唱夢かご

毎月第2・4金曜

9:30~11:30

童謡・唱歌・世界の歌などを
2部合唱で歌います。

わかば歌のゆりかご

毎月第1木曜13:30~15:30

第3火曜 9:30~11:30

童謡・唱歌・懐メロなどを
キーボード演奏で歌います。

センターに忘れものしていませんか?

10/15(木)~10/31(土)

忘れ物の展示をします。

引き取り手のないものは処分します。

お心当たりのある方はお早目にご確認ください。

