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11月号

令和8年10月27日発行(第318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、10月27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(℡84－6122、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



■人権講座
「なぜ人権を学ぶのか」
11月12日(木)11:00～11:30
講師:中島　光秋さん(社会教育指導員)
参加費:無料
定員:30名

受付中　定員増員のため追加募集



■歌って♪笑って！
簡単エクササイズ(全２回)
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
準備物:汗をふくタオル、飲み物

受付中　定員増員のため若干名募集



■おひとりさま、おひとりさま
予備軍の心構え
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

受付中

「歌って♪笑って！…」から引き続きの受講がおすすめ！



■「この広い野原いっぱい」
「もみじ」をみんなで歌いましょう！
簡単なストレッチとボイストレーニングの後、みんなで楽しく歌います。
最近声が出しずらい方、若々しい声を取り戻しましょう！
11月25日(水)13:30～14:30　　参加費:無料
講師:相葉　園美さん(ボイストレーナー)　　準備物:飲み物

11月開催の「たのしく手作り！ふわふわフォカッチャ♪」12月開催の「シュトーレンで素敵なクリスマスを♪」「大豆を食べつくす！3年目」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。

11/12(木)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。

■お正月を迎える生け花をしましょう♪
初心者でもできるお正月用の花を生けます。
12月25日(金)　13:30～15:30
講師:吉戸　真弓さん(池坊)
参加費:3,850 円　　定　員:7名
準備物:花器・剣山・花バサミ(剪定バサミでも可)・タオル・新聞紙



12/2(水)若葉まちづくり推進センターの大掃除です。ご協力をお願いします。



日頃ご利用いただいている皆さまで大掃除をします。
ご参加いただける方はセンターにご連絡ください。
どうぞよろしくお願いいたします。
℡　84－6122

参加賞あり

忘れ物の展示終了しました。11 月以降の忘れ物については、2カ月経過後処分します(貴重品は警察に届けます)。
お早目にお問い合わせください。



当センターで職場体験・実習が行われました。
ご協力いただいた団体・サークルの皆さま
ありがとうございました。



■9/30(水)10/1(木)　田代中の生徒さんの職場体験
体験するまでは、センターで何があっているのか知らなかったという生徒さんも、サークル活動に参加したり、まち協の花植えを一緒にしたりして、色々な活動が行われていることを実感したようでした。楽しかった、達成感を感じたとの感想をいただきました。

■9/25(金)10/2(金)緑生館の学生さんの介護実習
サークル活動や市の高齢者福祉事業に参加してもらいました。特に高齢者ｅスポーツ教室では、参加者と対戦するなど、交流を持つことが出来ました。

若葉地域食堂

日時・・・11月 28日(土)11:30～14:00
料金・・・無料　　先着100名！
(※アレルギー対応はおこなっていません)
お問い合わせは・・・
クローバーランド中村千春さん(QR から)
※わいわいホールは遊び場で使えません。

LINE



11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	13日(金) 10:00～11:00	鳥栖市立図書館 85－3630
ふまねっと	13日, 27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)	毎週火曜日 14:00～16:00	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)	19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)	6日(金)終了式 13:30～15:00	スポーツ振興課 85－3522
出前ひろば (ふたばルーム)	27日(金) 10:00～11:30	子育て支援総合コーディネーター　85－3552



■サークル紹介④　～ヨガ＆ストレッチで健康♪編～

メンバー募集中♡いつでも見学 OK!　お問い合わせ・掲載希望は若葉まちセンへ



いきいきヨガ
毎月第2・4金曜
13:00～15:00
ヨガを通して健康な体づくりをします。

フィッ鳥栖(ヨガ初級)
毎週水曜
10:00～12:00
ヨガの初級です。呼吸を意識してやっています。

実践体育学体操　三井島システムＡ
毎月3回月曜
10:00～14:00
音に合わせて体を動かすストレッチ体操です。

体操三井島システム(B)
毎週水曜
20:00～22:00
体の矯正と健康増進を考えて考案された健康体操です。