



千代市民センター センターだより 3月号

平成 31年 3月 1日 274号
〒807-1112 八幡西区千代二丁目 27-1
TEL: 611-6405 FAX: 611-6409
E-mail: cy-cc@ktqc02.net
URL: http://www.ktqc01.net/nisi/cycc/
発行責任者 古庄 弘一



笑って 2019年度センター講座 健康講座

笑いっぱい！ゲーム感覚のニュースポーツやウォーキングで楽しく笑いながら健康づくり&仲間づくりをしましょう。

講師：中川紀文(北九州市健康づくり推進員・体育指導員)

活動場所：千代市民センター 多目的ホール

募集人員：50名程度

申込期間：3月1日(金)～3月14日(木)

申込方法：来館または電話で

千代市民センター ☎611-6405



日時			講座内容
4月 9日	火	13時～15時	・開講式 ・健康体操&活脳体操 ※100歳まで元気に生きる
5月11日	土	9時～15時	・館外研修 ・グランドゴルフ大会
6月11日	火	13時～15時	・体力測定・健康体操&活脳エクササイズ
7月 9日	火	13時～15時	・ニュースポーツ体操「ディスコン大会」
8月 6日	火	13時～15時	・体力測定結果返し ・健康体操&活脳エクササイズ
9月10日	火	10時～15時	・健康講話(新水巻病院) 『肩、ひざの痛み』
10月 8日	火	10時～12時	・健康遊具で楽しく健康づくり
11月16日	土	10時～12時	・地域巡りウォーキング
12月10日	火	13時～15時	・健康体操&活脳エクササイズ ※脚・腰・丈夫は筋トレで!
1月14日	火	13時～15時	・体力測定・健康体操&活脳エクササイズ ※肩痛・腰痛予防筋トレで!
2月18日	火	13時～15時	・防火訓練・健康体操&活脳エクササイズ ※チェアストレッチング&ウォーキング
3月10日	火	13時～15時	・閉講式・体力測定結果返し ニュースポーツ「五目手お手玉」大会

千代まちづくり協議会主催

千代っとうれしい健康づくり

健康まつり

2019年
3月17日(日)
10:00～12:00

場所：千代市民センター 多目的ホール
・ロビー他

第1部

講演会

今だからこそ知ってもらいたい糖尿病

講師：医療法人 健美会 佐々木病院 院長 峯 信一郎

第2部

いろいろ体験コーナー

- ・健康測定・適塩味噌汁体験
- ・ミニゲーム

各コーナーで
スタンプを
集めて素敵な
商品を手に入れよう!

自分の健康状態を知り、春からの運動・健康づくりに役立てませんか? どなたでも参加できます。

オカリナ演奏

映像と語りによるハートフルコンサート

入場
無料

2019年
3月19日(火)

開演 13:00

場所 千代市民センター
多目的ホール

歌い継がれるメロディ、いのちのうた

～いのちの輝き、人の愛をみつめて～

～人は愛を学ぶために生まれてきたのです～



マザー・アース人権啓発研究所 主宰 山口 裕之 プロフィール

福岡県立修猷館高校卒業。福岡教育大学卒業。
31年間勤めた福岡市小学校教諭を辞し、講演の啓発活動に専念する。福岡県人権研究所啓発部員。福岡市日中友好協会副会長。語りと演奏(オカリナ等)によるハートフル・コンサートならびに、人権・共生・平和を基調とした人権コンサートなどを各地で開催中。

Heartful concert with Ocarina performance

人権市民コンサート

健康料理教室

毎日の食事を見直して、栄養バランスや減塩方法、簡単調理法などを一緒に楽しく学びましょう!



定員：25名

講師：食生活改善推進員

日時：毎月第2金曜日(8・1月はお休み)

10:00～13:00(全10回)

場所：千代市民センター 調理室

材料費：1回500円(当日徴収)

申込期間：3月1日(金)～3月15日(金)

申込方法：来館または電話にて受付。(先着順)



新講座 モーニングヨガ

日時：毎週火曜日
10:00～11:15

場所：千代市民センター
2F和室

問合せ：千代市民センター
(611-6405) まで



各自のペースに合わせて行いますので、無理なく体のゆがみやコリが取れ綺麗な姿勢になります。一緒にヨガを始めませんか?

さかなアラカルト

四季の料理教室



定員：12名
 講師：MOA・オアシス・調理師 山本 信利

日時：① 4月16日(火) ② 9月17日(火)
 ③ 11月12日(火) ④ 2月 4日(火)
 [全4回]

場所：千代市民センター 調理室
 材料費：各回1,500円(当日徴収)
 申込期間：3月1日(金)～3月29日(金)
 申込方法：来館または電話で(先着順)
 ☎611-6405

魚の捌き方や調理法、包丁の使い方、研ぎ方など、魚料理にまつわるアレコレを楽しく学んでみませんか？
 毎回大好評の話題の講座です！

食文化の研究

5月開講予定！(全3回) 詳細は4月号で！
 5/21(火)西洋の菓子文化に親しもう～カステラ～
 6/ 3(月)西洋の食文化に親しもう～パン～
 12/23(月)日本の食文化に親しもう～そば～



ひよっこクラブ

2月8日は3B体操。先生たちに教えてもらって、ママとたくさん踊りを踊ったよ！3B体操の道具も上手に使えるよ！
 3月は折り紙、3B体操、絵本の読み聞かせだよ！



笑って健康

2月12日(火)活脳体操

シニアの転倒防止体操で片足立ち、つま先立ちなど倒れないように隣の人と手をつないで楽しく無理することなくトレーニングをしました。また、活脳エクササイズでは追っかけじゃんけんや伝言手結びで皆と親睦、交流を深めました。



ふれあい昼食会

2月15日はボランティアグループ「ひまわり」の皆さんのハーモニカ演奏でした。リンゴの唄、瀬戸の花嫁など、皆が良く知っている曲を演奏に合わせて歌いました。優しく温かな音に包まれて、ほっこりとした時間になりました。



次回は3月15日大正琴の演奏です。お楽しみに！



3月の献立
 ・鶏肉とキャベツのうすくず煮
 ・すまし汁
 ・ひなまつり寿司
 ・いちごゼリー



ココちよクラス

2月19日(火)閉級式&ミニコンサート

今年度最後のココちよクラスはヴァイオリンとピアノのデュオユニット『Ange-la』のお二人(ピアノ：上村貴子さん・ヴァイオリン：藤松純子さん)をお迎えしてミニコンサートを開催しました。鳥の羽のように軽やかなピアノの音に、力強くも繊細なヴァイオリンの旋律が重なって受講生の皆さんを魅了しました。



3月の行事予定

休館日：3,10,17,21,24,31日

日	時間	行事
1 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～折紙2 (桃の節句)～
8 (金)	10時～	健康料理
	10時半～	ひよっこクラブ～3B体操3～
12 (火)	13時～	笑って健康～閉級式&体力測定結果返しなど～
13 (水)	10時～	花講座 / My Self Garden ～開講式～
15 (金)	12時～	ふれあい昼食会
17 (日)	10時～	第2回健康まつり
19 (火)	13時～	オカリナ演奏 ～映像と語りによるハートフルコンサート～
22 (金)	10時～	ほのぼのルーム
	10時半～	ひよっこクラブ～絵本の読み聞かせ2～
27 (水)	10時～	花講座 / My Self Garden
29 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～お別れ会～

市民センターからのお知らせ

3月の地域行事

26日(火) 千代ふれあいサロンの大会
 24日(水) 千代ふれあいサロンの大会
 22日(金) 千代ふれあいサロンの大会
 15日(金) 千代ふれあいサロンの大会
 8日(金) 千代ふれあいサロンの大会
 5日(火) 千代ふれあいサロンの大会

千代中学校卒業式
 千代小学校卒業式
 千代小学校修了式
 千代中学校修了式
 千代中学校卒業式
 千代小学校卒業式

千代年長者クラブ 千寿会

新入会員募集のご案内

「長生きして良かった」と思える街づくりをめざして

- ・会員相互の親睦
- ・会員相互の助け合い
- ・地域への貢献

をテーマに活動を行っています。

3月初より4月20日まで市民センターロビーでパネルによる活動内容の掲示をしておりますので、ぜひお越しください。

また、ご入会ご希望の方はそのパネルの前に申込用紙を置いておりますので、必要事項ご記入の上投函ください。

香月・黒川はたる館音楽会 やすらぎコンサート

The Restful Concert 入場無料

2019/ 3/3日 開演14時(約1時間)

ピアノ：岩先恵里奈 隈 さゆり
 バリトン：渡邊 智美



電話：093(618)2727
 申込み・会場：北九州市立香月・黒川はたる館
 開館：9時～17時
 休館日：毎週水、年末年始