



千代市民センター センタ~だより 5月号

令和6年5月1日 336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 武田 嘉正



何歳になっても身体を動かすことは、認知機能や身体機能の維持向上に役立ちます。

「自宅で運動はひとりだとケガが怖くて・・・」「ひとりきりだと中々続かないのよね・・・」という方も、みんなと一緒に安心・安全に取り組めますよ。

『座ってでもできる』楽しいレクリエーションで100歳になっても元気、元気！



令和6年度 市民センター新講座

講師 北九州市健康づくり推進委員体育指導員
中川紀文

活動場所 千代市民センター
多目的ホール

定員 50名程度

保険料 150円(年間)

申込締切 5月24日(金)まで

申込方法 来館または電話で
千代市民センター ☎611-6405

毎月第4火曜日 13時~15時
※10月を除く

月日	内容
5月28日(火)	やってみよう自己テスト
6月25日(火)	ストレッチ体操
7月23日(火)	疲労回復運動
8月27日(火)	毎日続けよう、運動を!
9月24日(火)	指先を動かそう
10月29日(火)	フレイル予防体操
11月26日(火)	優しく触れて安らかに
12月24日(火)	老いない楽しい8秒運動
1月28日(火)	健康になる指さき体操
2月25日(火)	高齢者の筋肉トレーニング
3月25日(火)	ロコモ予防体操



保育サービス コンシェルジュ

出張相談会

- ・保育園や幼稚園の入園手続きは?
 - ・保育園と認定こども園はどう違うの?
 - ・申請のタイミングはいつ?
 - など不安な気持ちで過ごされていませんか?
- 「保育サービスコンシェルジュ」の出張相談会で
お気軽にご相談ください。
ひとりでも、お知り合いの方と一緒でも♪
座談会形式の相談会です。

千代市民センター **5月10日** 金
10時30分~(1時間程度)

2024年 6月16日(日)
8時30分受付/9時試合開始
千代小学校 体育館

千代地区 2024 ニュースポーツ大会

種目 ディスコ・ラダーゲッター
五目お手玉
ハッコー・アキュラシー

申込方法 町内回覧の別紙に記入
又は電話で申込みしてください
提出期限:5月30日(木)
市民センターFAX:611-6409
TEL:611-6405

その他 ・賞品 参加賞、順位賞等多数あります
・体育館シューズ、飲料水を各自持参願います

主催:千代スポーツ推進委員会
共催:千代まちづくり協議会

対象者:千代地区居住者
小学生から大人まで

5月の行事予定

休館日:3, 4, 5, 6, 12, 19, 26日

日	時間	行事
7 (火)	10時~	笑って健康講座~館外研修・健康遊具~
8 (水)	10時~	花講座・MySelfGarden
10 (金)	10時半~	ひよっこクラブ~保育サービスコンシェルジュ~
11 (土)	10時~	あそびの広場~算数がゲームになっちゃった!~
17 (金)	12時~	ふれあい昼食交流会
21 (火)	13時~	ココちよクラス~開級式・明治出前講座~
22 (水)	10時~	花講座・ドライフラワー
24 (金)	10時~	ほのぼのルーム
	10時半~	ひよっこクラブ~3B体操~
28 (火)	13時~	おたっしや倶楽部~やってみよう自己テスト~
31 (金)	10時半~	ひよっこクラブ~バルーンアート~

開館時間: 月~金曜日 9時~22時 土曜日 9時~17時 / 休館日: 日曜日・国民の祝日に関する法律に規定する休日・年末年始(12/29~1/3)



ひよっこクラブ

4月12日(金) 今年度のひよっこクラブが始まりました。初回は年間スケジュールをお知らせしました。



自己紹介も予定していましたが、去年からの継続メンバーばかりだったので、すぐに自由あそびの時間に。

写真は、パンダ体操でゴ～ロゴロの様子です。ひよっこクラブはこんな風にのんびりと楽しむ育児サークルです。見学・入会、いつでも受付中です。



笑って健康

4月9日(火)開講式・ニュースポーツ大会

今年度最初の、笑って健康講座は、輪投げ・ラダーゲッターに挑みました。新しく受講される方も増え、さらに楽しいスポーツ大会となりました。



今後和気あいあいと行ってまいりますので、ご参加よろしくお祈りいたします。



ふれあい昼食会

今回のふれあい昼食交流会は、徳光弘子さんに、介護予防体操を教えてくださいました。

参加者の皆様と一緒に曲に合わせて体を動かし、笑顔あふれる、とても楽しい時間をすごしました。

次回は5月17日(金)です。

申込期間は4月23日(火)～5月10日(金)です。



- | | | | |
|-----------|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| 5月の
献立 | ・麦ごはん
・厚揚げとキャベツのみそ炒め | ・じゃがたま煮
・ささみのすまし汁 | ・ささみのすまし汁
・米粉の蒸しパン |
|-----------|-------------------------|----------------------|-----------------------|



花講座

4月3日(水) 多くの初心者の方を迎え、花講座がスタートしました。初夏から晩秋まで開花するマリーゴールド、日日草、千日紅などの種蒔やポットあげ、管理方法を教えて頂きました。



日日草や千日紅は、ドライフラワーにしてアレンジするとインテリアとして長く楽しめます。

主催：香月・黒川ほたるを守る会

香月・黒川ほたる祭り

開催期日 令和6年 5月25日(土)～5月26日(日)

開催場所 黒川一帯(石坂橋～梅崎橋付近)

開催場所 香月・黒川ほたるを守る会 八幡西区香月西四丁目6-1 (香月・黒川ほたる館内)

☎ 618-2727

香月・黒川ほたる館 音楽会

やすらぎコンサート

5/12(日)

開演：14時

ピアノ 岩先恵里奈
限定さゆり
バリトン 渡辺智太郎



申込・会場：北九州市立 香月・黒川ほたる館
住所：八幡西区香月西 4-6-1
休館日：毎週水、年末年始
電話：093(618)2727

市民センターからのお知らせ

- ◆ 5月の地域行事
- 7日(火) 香月北サロン
- 28日(火) 千代ふれあいサロン
- 25日(土)～26日(日) ほたるまつり

使用済み

小型電子機器 充電式電池

回収にご協力をお願いします!

●千代市民センターで回収しています

回収できるもの

小型電子機器

携帯電話、小型ゲーム機、デジタルカメラ、電子辞書、電気シェーバーなど



充電式電池

電化製品から取り外せるリチウムイオン電池等の充電式電池、モバイルバッテリー、電子たばこ、加熱式たばこなど ※乾電池やボタン電池も持ち込めます。

※事業所から発生したものは対象外のため、入れないで下さい。

小型電子機器 詳細はこちら▶



充電式電池 詳細はこちら▶



北九州市民カレッジ

地域力アップセミナー

他者との関係づくりやファシリテーション、地域課題の見つめ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。楽しく学び合い、地域活動の担い手を目指していきましょう!



【会場】北九州市立生涯学習総合センター 小倉北区大門 1-6-43 ☎571-2735
【日時】6月4日～8月6日(火) 10時～15時 全10回 【受講料】3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センターへ

