



# 千代市民センター センタ~だより 8月号

令和元年 8月1日 279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



大人気の「笑って健康講座」の講師、中川紀文氏をお迎えして、今年もスタートします活き活き健康づくり！どうぞ奮ってご参加ください。

**第1回** 9月10日(火)10:00~15:00  
新水巻病院の見学と講演  
肩と膝の痛みについて  
新水巻病院 整形外科部長 畠山英嗣  
申込締切:8月21日(水)

**第2回** 10月8日(火)10:00~12:00  
健康遊具で楽しく健康づくり  
運動の後はぜんざいでほっこり

**第3回** 11月16日(土)10:00~12:00  
千代地域巡りウォーキング  
歩いた後はおにぎりや豚汁を召し上げ

開催場所・問合せ:  
千代市民センター  
(☎611-6405)



まちづくり協議会主催

## 健康づくり



## 我が町 なつまつり

8月24日(土) 千代夏まつり 納涼大会  
17:00~  
千代東公園グランド

8月25日(日) ちいさな夏まつり  
17:00~  
船越南公園 いこいの家

8月16日(金) 八幡南お盆祭り  
18:00~  
第24回 花火大会  
香月中央公園運動場

## ココちよクラス PRESENTS 地域訪問コンサート

プログラム  
program

フォーレ Gabriel Urbain Faure  
夢のあとに

ファミリー Manuel de Falla  
火祭りの踊り

ショパン Frédéric Chopin  
序奏と華麗なるポロネーズ ほか

※曲目・曲順が変更になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

2019.8.27(火) 15:00~  
(1時間程度)  
場所:千代市民センター  
多目的ホール

ピエ  
小澤佳永



チゴ  
加藤文枝



### プロフィール

【加藤文枝】東京藝術大学大学院修士課程卒業。  
パリ市立音楽院を満場一致の首席で卒業。ピハボ  
ールチェロコンクール第1位。東京音楽コンク  
ール弦楽部門第2位。FLAME国際コンクール(パリ)  
第3位。現在、一般財団法人地域創造「公共ホ  
ール音楽活性化事業」登録アーティスト。  
【小澤佳永】東京藝術大学音楽学部器楽科ピアノ  
専攻を経て同大学大学院修士課程ピアノ専攻修  
了。現在同大学管打楽科演奏研究員。

## 8月の行事予定

休館日:4,11,12,18,25日

日	時間	行事
1 (木)	10時~	夏のわくわく教室~書道にチャレンジ!~
2 (金)	10時半~	ひよっこクラブ~絵本の読み聞かせ~
6 (火)	13時~	笑って健康~体力測定返し他~
7 (水)	10時~	夏のわくわく教室~暮らしとエネルギー
9 (金)	10時半~	ひよっこクラブ~誕生会(7,8,9月生まれ)~
	13時~	夏のわくわく教室~水彩画にチャレンジ!~
10 (土)	10時~	千代あそびの広場~楽しい工作(6月分振替)~
20 (火)	13時~	ココちよクラス~和楽器で広がる世界~
21 (水)	10時~	花講座 / My Self Garden
23 (金)	10時~	ほのぼのルーム
	10時半~	ひよっこクラブ~映写会1~
27 (火)	15時~	ココちよクラス~地域訪問コンサート~
30 (金)	10時半~	ひよっこクラブ~センターまつりポスターづくり~

## 体験会 ヨガ~YOGA~

日時: 8月27日(火)  
13:00~14:15  
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  
ヨガを始めてみませんか?

募集  
中!  
クラブ  
生



## カサブランカ

曜日: 毎週金曜日  
時間: 14:00~16:00

クラブ生募集中! あなたも社交ダ  
ンスを始めてみませんか



# ひよっこクラブ

7月5日は楠橋消防署の方の「救急救命」でした。人形を使って、実際に人を助けるためにどう動くかを教えて頂き、AEDを使って練習しました。ないことを祈りつつ



万一の時に備える、ママたちの真剣な表情が印象的でした。

7月12日は三嶋先生のバルーン教室。お花を作って可愛かったね。



# ココちよクラス

7月16日(火)布絵手紙づくり

今月のココちよクラスは、日本絵手紙協会公認講師の真武香織先生をお迎えして布絵手紙を作りました。



思い出の布・はぎれを持ち寄って、先生の指導のもと、楽しく談笑しながら完成させた布絵手紙は、世界で一つだけのとても素敵な一枚に。皆さんとても嬉しそうでした。



# ふれあい昼食会

7月19日(金)は管理栄養士さんの「元気もりもり教室」でした。フレイルという言葉を知ったことがありますか？加齢に伴い筋肉や心身機能が低下した状態に



なることです。フレイルに早く気づき予防すること、バランスの良い食生活が私たちの健康を支えてくれていることを学びました。8月のふれあい昼食会はお休みです。



# 花講座

7月3日(水)は春に咲き、楽しく飾ってくれた花々を押し花にして各自趣向を凝らした思い出深い押し花アートを作りました。



7月17日(水)はリメイク缶づくりに取り組みました。空き缶の表面を紙ヤスリでこすり型を整えペンキで色を塗り、少し飾り付けをしました。



# 花あそび

7月20日(土)多肉植物の寄せ植え

河村先生お手製の、工夫を凝らした可愛らしいベンチ型プランターに、7~8種類の多肉植物の寄せ植えを作りました。多肉の特性や育て方などを教えてもらいました。



# 笑って健康

7月9日(火)ニュースポーツ大会

「輪投げ」「五目お手玉」「トリコロキューブ」の3種目を6チーム対抗戦で行いました。今回は西南女学院大学の実習生3名も参加し、より一層の若さあふれる声援で盛り上がりました。



# 自分を活かす ボランティア講座

これから何か始めたい、学びながら誰かの役に立ちたいと考えている方にピッタリ！な講座です。

- 日程： 9月20日(金)・27日(金)  
10月 4日(金)・11日(金)  
10:00~12:00

- 申込締切：9月6日(金)
- 会場：北九州市立八幡西生涯学習総合センター  
(八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ内)
- 受講料：無料

詳細は  
北九州市立八幡西生涯学習総合センター  
☎ 641-9360へ

ちょっとだけ  
誰かの役に  
立ちたいな...

と思っている  
あなたへ



# 市民センターからのお知らせ

26日(月)	25日(日)	24日(土)	16日(金)	8月の地域行事
千代小学校・中学校始業式	香月北夏祭り納涼大会	ちいさなちいさな夏まつり	千代夏まつり納涼大会	八幡南お盆祭り花火大会

# 千代市民センターまつり開催!

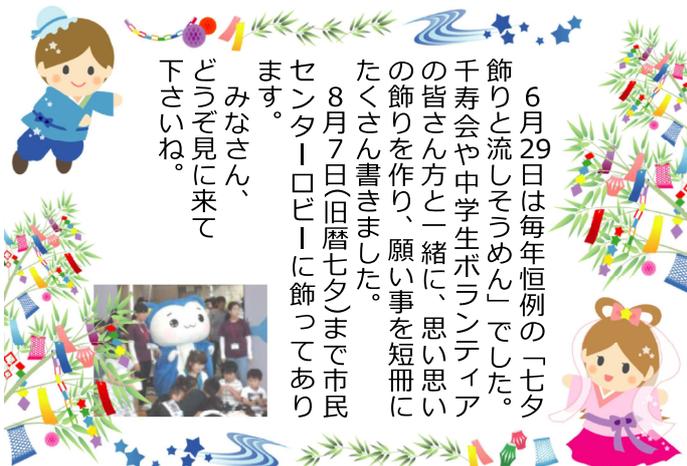
10月19日(土)・20日(日)

毎年恒例になりましたセンターまつりの『お宝市』。地域の方からのご寄付を募っております。

ご家庭に眠っている不要なものがございましたら、ぜひセンターまでお持ち下さい。



※衣類は新しいものでご遠慮下さい。



6月29日は毎年恒例の「七夕飾りと流しそうめん」でした。千寿会や中学生ボランティアの皆さん方と一緒に、思い思いの飾りを作り、願い事を短冊にたくさん書きました。8月7日(旧暦七夕)まで市民センターロビーに飾ってあります。みなさん、どうぞ見に来て下さいね。

ありがとうございました♡