



千代市民センター センターだより 3月号

令和2年3月1日 286号
〒807-1112 八幡西区千代2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



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

2020年

3月15日
10時～12時

日曜日

場所: 千代市民センター 多目的ホール・ロビー他

千代クリニック院長

講師

平山 祐義

第1部

演題

生活習慣病と訪問診療について



第2部

いろいろ 体験コーナー

- ・健康測定
- ・ミニゲーム
- ・適塩みそ汁体験

各コーナー
でスタンプを
集めて素敵な
商品を
ゲット!

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♪

令和2年度 市民センタークラブ一覧

内容	クラブ名	開催週	曜	時間
健康体操	千代タイチーきたきゅう体操	毎週	月	10:00~
囲碁	囲碁クラブ	毎週	月	13:00~
パソコン	パソコン健寿会	毎週	月	13:30~
ヨガ	リセットヨガ&エアロ	毎週	月	13:30~
歌	民謡クラブ	毎週	月	13:00~
大正琴	森ん子の会	1・3	火	10:00~
パッチワーク	パッチワークキルト	2・4	火	10:00~
ヨガ	モーニングヨガ	毎週	火	10:00~
詩吟	水誠会千代詩吟	毎週	火	13:00~
ヨガ	アフタヌーンヨガ	毎週	火	13:30~
日舞	千代藤の会	毎週	水	9:30~
編物	さわやか編物	1・2・3	水	10:00~
社交ダンス	スイング千代	毎週	水	12:00~
文化・文学	漢字クラブ	2	水	13:00~
絵手紙	カトレア	3	水	13:30~
ヨガ	癒しのヨガB	1・2・3	水	10:30~
日舞	水仙	毎週	水	14:00~
社交ダンス	ハッピーダンス千代	毎週	水	19:00~
ヨガ	癒しのヨガA	1・2・3	木	10:00~
3B体操	ホップステップ3B	毎週	木	10:00~
書道	墨筆会	1・2・4	木	10:00~
日舞	扇優会	1・2・3	木	12:00~
編物	若草手編クラブ	毎週	木	13:30~
気功・手芸	彩の会	毎週	木	13:00~
茶道	松風会	3回(不定)	木	14:00~
こども	千代空手クラブ	毎週	木	16:30~
こども	こどもスケッチ	隔週	木	17:00~
生花	皐月会	1・3・4	木	19:00~
水彩画	スケッチあーる	1・2・4	金	10:30~
パソコン	千代パソコンゆうゆうクラブ	毎週	金	10:00~
社交ダンス	カサブランカ	毎週	金	14:00~
囲碁	碁楽会	毎週	金	13:00~
3B体操	3B千代ジュニア	毎週	金	17:00~
ヨガ	リフレッシュヨガ	毎週	金	19:30~
健康体操	喜楽会クラブ	1・3	土	10:00~
料理	おやじの料理	3	土	10:00~
盆栽	千代さつき盆栽クラブ	1・3	土	10:00~
こども	千代書き方クラブ	毎週	土	13:00~
卓球	千代2卓球クラブ	毎週	土	13:00~
卓球	千代卓球クラブ	毎週	土	15:00~

笑って 令和2年度センター講座 健康講座

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2日(月)~3月16日(月)

申込方法: 来館または電話で 千代市民センター ☎611-6405

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。

日時			講座内容
4月14日	火	13時~15時	・開講式・健康体操&活脳体操 ・仲間づくり...100歳まで
5月16日	土	9時~15時	・館外研修 ・グランドゴルフ大会&懇親会
6月9日	火	13時~15時	・体力測定・健康体操 ・健康づくりと認知症にならないために
7月14日	火	13時~15時	・けん玉大会
8月4日	火	13時~15時	・体力測定結果返し・健康体操 ・頭と身体が喜ぶ健康法①

日時			講座内容
9月8日	火	13時~15時	・健康講話 福岡新水巻病院
10月6日	火	10時~12時	・健康遊具で楽しく健康づくり
11月21日	土	10時~12時	・地域巡りウォーキング (あそびの広場合同)
12~3月未定	火	13時~15時	未定

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)



笑って健康

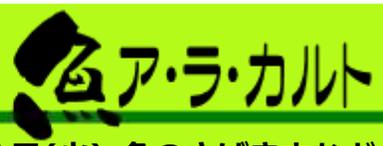
2月18日(火)自衛消防訓練・地震体験車

今年一番の寒波到来の一日、自衛消防訓練と地震体験車による熊本地震の震度7の揺れを体験し、必ず家具の固定が大切であるとのお話を伺いました。

また、椅子を使った体操（チェアウォーキング、チェアストレッチ体操）で気持ちよく筋力をほぐしました。



四季の料理講座



2月4日(火) 魚のさばき方など

今年度最後、4回目の講座は鯖、ひらめ、ヒラスを捌き、タタキ、カルパッチョ、押し寿司を作りました。

また参加者も4回目顔なじみになり、和やかな雰囲気の中、旬の食材で楽しく料理しました。



ふれあい昼食会

2月21日は中央福岡ヤクルト(株)の管理栄養士の「ウン知育講話」でした。

クイズあり、体操もありの、楽しいひと時でした。お土産も頂き、ありがとうございました。3月のふれあい昼食会は、新型コロナウイルスの対応として、残念ですが、中止となりました。

次の機会に皆さんとまたお会いしたいと思えます。65才以上の地域の皆さん、是非ご参加下さい。おいしい食事1食400円です。お電話お待ちしております。



千代あそびの広場

2月15日(土)本年度最後のあそびの広場は2回目のスポーツチャンバラでした。この日を楽しみにしていた子供たちは、インストラクターの山口弘志さんに

教わって、元気いっぱいスポーツチャンバラ用の剣を振り回していました。

次年度のあそびの広場もお楽しみに！



ひよっこクラブ

1月31日「栄養士の講話」。栄養士さんと地域のヘルスメイトさんでおいしい栄養たっぷりのおやつを作ってくれて食べたよ。おいしかった〜♡

2月7日は、おとぎのへやの「絵本のよみきかせ」。指人形で歌ったり、ワクワクする絵本を読んでもらったり、とっても楽しかったよ♡



ココちよクラス

2月25日(火)閉講式・ミニコンサート

今年度最後のココちよクラスは、プレリユードの有馬めぐみさん(ヴァイオリン)と松尾貴子さん(ピアノ)のお二人に、スタンダードなクラシックから唱歌までを演奏していただき、みんなで楽しみました。

閉講式ではスライドショーで一年を振り返りました。



市民センターからのお知らせ

2417123
日(火)
日(火)
日(木)

3月の地域行事

千代小・中学校修了式
千代ふれあい卒業式
千代小学校卒業式
千代中学校卒業式
香月北サロン

令和2年度

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2日(月)~3月16日(月)
申込方法：来館または電話にて受付。
(先着順)



漫画の街北九州

発信!!

子育てに奮闘するパパ、ママに多い悩みにスポットをあて、市のHPよりウェブ漫画で、子育てのちょっとしたコツやヒントをお伝えします。ぜひ、チェックしてみてください

GooooD!!

WOW!!

【問合せ先】
北九州市生涯学習課
☎:093-582-2385

キタキュー親力アツク漫画
配信中!!



Check!!

福重カップ
バレーボールクラブ
八幡南スピリッツ
J.V.C ベスト8!



八幡南スピリッツJ.V.Cは決勝リーグに勝ち上がり、64チーム中ベスト8という成績を残す事が出来ました。また新チームは2月の北九州市リトル大会で優勝しましたので県大会に出場します。寒さに負けず池田小学校の体育館で練習していますので、興味のある方は見学に来て下さい。