



千代市民センター センタ〜だより 10月号

令和2年10月1日 293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 弘一



非常好き

10月22日(木)
9:30~

講師
久保了子
材料費
1,300円

大人の食育
~食文化の研究~



千代藤の会・森ん子の会・3B千代ジュニア(ビデオ放映)

こどもスケッチ

参加クラブ さわやか編物・千代書き方クラブ

場所 千代市民センター ロビー

期間 10月27日(火)~11月12日(木)

千代市民センター
ちいさい秋の作品展

ひまわり

文庫入れ替わりました



8月21日(金)にひまわり文庫の入れ替えが終わっています。多くの方のご利用をお待ちしています。
図書を集計ボランティアの皆さん、入れ替えボランティアの皆さん、いつもありがとうございます。



千代市民センターは、空調改修工事が始まります 期間:令和2年11月16日(月)~令和3年3月31日(水)

休館中にできないこと・できること

- 各部屋の使用
- 物品の持ち込み、持ち出し
- 事務室以外の立ち入り、ロビー等の利用
- ひまわり文庫の貸出(返却は事務室で受取可)
- ていたんポイントに関連した「まちなか暖ラン」の来館
- 工事エリア内への立ち入り

できない



できる

- 電話や事務室での対応
- 古紙などリサイクル物品の回収
- 印刷やコピー
- 来館時の駐車場に利用(スペース指定有)
- ボランティア袋の受け渡し
- 香典返しの受付
- トイレ、自販機
- 視聴覚センターからの教材受付&配送
- 健康マイレージの受付



10月の行事予定

休館日:4,11,18,25日

日	時間	行事
2 (金)	10時半~	ひよっこクラブ~リトミック3~
6 (火)	10時~	笑って健康~健康遊具で楽しく健康づくり~
7 (水)	10時~	花講座 / My Self Garden
9 (金)	12時~	ふれあい昼食会 (中止)
10 (土)	14時~	ワクワクこども教室~アイロンビーズキーホルダー他~
14 (水)	10時~	花講座 / My Self Garden
16 (金)	10時~	健康料理 (中止)
	10時半~	ひよっこクラブ
20 (火)	13時~	ココちよクラス~健康講話~
21 (水)	10時~	花講座 / My Self Garden
22 (木)	9時半	大人の食育~中華まんじゅうをつくろう~
23 (金)	10時~	ほのぼのルーム
	10時半~	ひよっこクラブ~3B体操~
24 (土)	10時~	花あそび~秋の寄せ植え~
10/27(火)~11/12(木)		ちいさな秋の作品展
27 (火)	9時~	ココちよクラス【館外学習】
28 (水)	10時~	花講座 / My Self Garden
30 (金)	10時半~	ひよっこクラブ~秋の運動会~

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

9月8日(火)健康体操&活脳エクササイズ



100歳まで元気に生きるを目標に足腰を丈夫にする体操、チェアーウォーキングをしました。また散歩のときのポイント5点「夕方・坂道・大また・手を後ろに振る・速く歩く」を学びました。



ひよっこクラブ

「救急救命」楠橋消防分署の隊員さんがAEDの使い方を教えてくれたよ！消防車と記念撮影も♡
「栄養士さんの講話」でママたちと勉強して、「リトミック」ではピアノに合わせて動いたり、新聞紙で遊んだり楽しかったよ。見学大歓迎です♪



千代あそびの広場

9月19日は「なんでもかんでもとばそう」でした。地域ボランティア"まさじい"の指導のもと、いろいろな種類のロケットをつくって、とばしました。

今回は10月10日『西部ガス出張教室 アイロンビーズとスーパーボールをつくろう』、11月14日『地域ウォーキング』です。お楽しみに！



ココちよクラス

8月25日(火)開級式・健康講話

コロナ禍の影響で開級が延期になっていた令和2年度のココちよクラスが、講師に赤松文雄先生をお迎えして『元気でGoGo笑って健康』というテーマで開催されました。

『笑い』にスポットを当てた『健康寿命の延伸』についてのお話に、参加した皆さん、とても納得した様子でした。



花講座



9月2日(水)・9月9日(水)台風の接近に伴い、通過後に発生しやすい害虫による損傷等、葉の様子をみることや倒れた木や枝の処理の仕方を学びました。

ワクワクこども教室 西部ガス出張教室



スーパーボール づくり& アイロンビーズ キーホルダーづくり

詳細・申込は
小学校で配布
されるチラシを
ご覧ください。



10/10(土) 場所・問合せ
14時~16時 千代市民センター
参加費:300円(1人) ☎611-6405



オトナの食育 食文化の研究

9月15日(火) 西洋の食文化に親しもう

小倉そば塾主宰 岡本道和先生ご指導のもとハードパンづくりに挑戦しました。

お天気に恵まれ、発酵具合も良く、各自工夫を凝らしたパンが出来上がり、参加者の皆さんとても喜んでいました。次回は10月22日(木)『中華まんをつくろう』です。



市民センターからのお知らせ

◆ 10月の地域行事
27日(火) 香月北サロ(中止)
6日(火) 千代ふれあいサロ(中止)
※新型コロナウイルス感染対策のため開催を見合わせています。再開する時は連絡します。

令和2年度 健康マイレージ 始まりました!!

★応募内容等が大幅に変更になりましたので
ご注意ください。

(健康づくり活動期間)

実施期間 令和2年9月1日~令和3年1月31日

応募受付期間 令和2年11月2日~令和3年1月31日

応募方法 自己申告で10ポイント分を記入してください!

- ①取組前後の身長・体重・BMIを計算・血圧測定・塩分チェックを実施
- ②3つの取組目標(運動・栄養・お口の健康)を立て2ヶ月以上実践
- ③各種健康診査を受診(受診日も忘れずに)

<お問い合わせ>
北九州市社会福祉協議会 生活福祉課 ☎873-1296



香月・黒川ほたる館音楽会

The Rainful Concert

やすらぎコンサート

10/18(日) 開演 14時

ピアノ: 岩先恵里奈
隈 さゆり
声楽家: 渡邊智太郎

入場
無料

新型コロナウイルス感染防止対策のため、参加申し込みをお願いします。

申込受付: 10月3日(土)午前9時より
電話のみ (☎618-2727)

定員: 25名(定員になり次第 締め切り)

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

・マスクの着用をお願いします

・諸事情によっては中止になることもあります

