



# 千代市民センター センタ~だより 3月号

令和3年3月1日 298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



## 令和3年度センター講座 笑って健康講座

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&仲間つくりをしましょう。



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2日(月)~3月31日(水)  
申込方法：来館または電話で  
千代市民センター ☎611-6405

月日	時間	内容
4月13日(火)	13時~15時	・開講式 ・健康体操&活脳エクササイズ
5月11日(火)	13時~15時	・ニュースポーツ大会
6月 8日(火)	13時~15時	・体力測定
7月13日(火)	13時~15時	・健康体操&活脳エクササイズ
8月10日(火)	13時~15時	・体力測定結果返し
9月14日(火)	13時~15時	・病院の先生の貴重なお話
10月12日(火)	10時~12時	・健康遊具で楽しく健康づくり
11月20日(土)	10時~12時	・地域めぐりウォーキング
12月 4日(土)	9時~15時	・館外研修 グランドゴルフ大会
1月11日(火)	13時~15時	・健康体操&活脳エクササイズ
2月 8日(火)	13時~15時	・避難訓練 ・健康体操&活脳エクササイズ
3月 8日(火)	13時~15時	・閉講式 ・ニュースポーツ大会

## 令和3年度 食文化の研究



たのしく学ぶ  
おいしく食べる

### 4月21日(水)

10時半~12時半 10時15分集合

グラノーラと  
米粉のクッキー  
紅茶のバターケーキ

※食材に卵、アーモンド、小麦粉、牛乳を使用します。

参加費(材料費) **500円**

第一回



定員：14名(先着順)  
※定員になり次第締め切り  
講師：國丸みどり  
持ってくる物：エプロン、三角巾、お手拭き  
申込方法：来館または電話で  
千代市民センター  
☎611-6405

※日時・内容は新型コロナウイルス感染状況等により変更になる可能性があります。予めご了承ください。

## 令和3年度 クラブ登録 説明会

令和3年度



日時 **4月3日(土) 9時より受付開始**

内容

【第1部】9時半よりクラブ登録説明会  
千代市民センター 多目的ホールにて  
【第2部】10時頃より 簡単な拭き掃除  
説明会終了後開始



参加される皆さんの安全安心を第一に、出来る限りの感染予防策を講じて開催いたしますので、必ず各クラブから新旧代表のどちらか1名の参加をお願いします。  
市民センタークラブの円滑・安全な運営のために、ご協力ください。

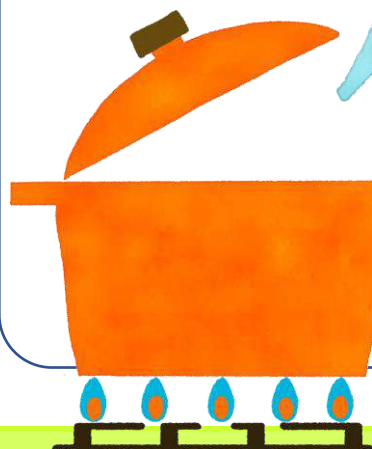
## 健康 料理 教室

『食』は元気の源！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。

美味しく♪楽しく♪  
ヘルシーに♪

5月より開催予定

定員：8名(先着順)  
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9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(月)~4月5日(月)  
申込方法：来館または電話にて受付。



空調改修工事により休館中 11月16日(月)~3月31日(水)

事務所利用時間：月~金曜日 9時~20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)



# ココちよクラス

2月16日(火)閉級式・ミニコンサート

令和2年度ココちよクラスの閉級式を飾る最後のミニコンサート。

マリンバとヴィブラフォンの姉妹デュオAMODA(アモダ)の松本眞弥さん、松本麻里さんが奏でる弾む



ようなメロディに、参加者の顔にもはじけるような笑顔が浮かびました。

令和3年度のココちよクラスは5月より開催予定です。

乞うご期待！！



# 笑って健康

2月9日(火) 健康体操&活脳体操



日差しに春の訪れを感じる一日。ロコモ度テストチェックで各自の体力を確認し「チョッと運動を！毎日朝晩続けましょう」の体操で、気持ちよく体をほぐしました。



# ひよっこクラブ

育児サークルひよっこクラブは、就園前のお子さんとそのお母さんの親睦・リフレッシュなどを目的とした自主サークルです。

育児の悩みや日頃のストレスを解消しませんか？

活動時間：金曜日(第3週を除く) 対 象：0歳～就園前まで  
10時30分～12時 申し込み：千代市民センター

活動費：1,000円/年 来館またはお電話で



# ひよっこクラブ

2月5日は“おとぎのへや”のみなさんの「絵本の読み聞かせ」。

てゆび歌で動物たちもボクたちと同じようにマスクをしたり、わにさんのお話や、紙芝居、お話と一緒にピアノの演奏もあってすてきだったよ！また聞きたいな♪



育児サークル「ひよっこクラブ」は現在、千代東つどいの家で活動中です。

3月5日は「バルーンアート」です。4月から千代市民センターに戻ります☆令和3年度も楽しいイベントもりだくさん♪お楽しみに～♪

# ほのぼのルーム

子育て中の皆さん、妊婦さん、ご自分やお子様の健康・育児について悩んだり、誰かに話を聞いてもらいたいと思いませんか？保健師さんによるお子様の伸長・体重測定、育児相談をしています。お気軽にお立ち寄りください♪

毎月第4金曜日



10時～11時

## 3月の行事予定

日	時間	行事
5 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～バルーンアート～ (於：千代東つどいの家)
9 (火)	13時～	笑って健康～健康体操ほか～ (於：千代東つどいの家)
12 (金)	10時～	健康料理 (中止)
	10時半～	ひよっこクラブ～新聞紙あそび・お絵かき～ (於：千代東つどいの家)
19 (金)	12時～	ふれあい昼食交流会 (中止)
26 (金)	10時～	ほのぼのルーム (於：千代東つどいの家)
	10時半～	ひよっこクラブ～お別れ会～ (於：千代東つどいの家)

## 市民センターからのお知らせ

### 空調機器が新しくなりました

夏は涼しく、冬は暖かに。トラブルを心配することなく、安心して使用して頂けます。



### 大 ホールの照明が新しくなりました



ホールが明るくなり、蛍光灯のちらつきもなくなりました。

### 電源受電設備が新しくなりました

高圧(6600V)から低圧になり、古い設備のトラブル回避と管理がしやすくなりました。



## 空調改修工事等は予定通り進み 4月から利用できます



### 温水器が新しくなりました

安定して適温のお湯が使えます。75℃のお湯も利用できるようになりました。



◆ 3月の地域行事  
301712 2日(火) 香月北サロン(中止)  
日(金) 千代中学校卒業式  
日(水) 千代小学校卒業式  
日(火) 千代ふれあいサロン(中止)

※令和3年度の『香月北サロン・千代ふれあいサロン』は4月より開催する予定です。