



千代市民センター センタ〜だより 3月号

令和4年3月1日 310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



月日	時間	内容
4月12日(火)	13時～15時	・開講式 ・健康体操&活脳エクササイズ
5月10日(火)	13時～15時	・ニュースポーツ大会 (けん玉、ディスコン)
6月14日(火)	13時～15時	・ニュースポーツ大会 (五目お手玉)
7月12日(火)	13時～15時	・ニュースポーツ大会 (バックコー)
8月 9日(火)	13時～15時	・健康講話
9月13日(火)	10時～12時	・健康遊具で楽しく健康づくり
10月 1日(土)	9時～15時	・館外学習 グランドゴルフ大会
11月19日(土)	10時～12時	・地域めぐりウォーキング
12月13日(火)	13時～15時	・ニュースポーツ大会 (ラダーゲッター)
1月10日(火)	13時～15時	・ニュースポーツ大会 (トリコロキューブ)
2月14日(火)	13時～15時	・健康体操&活脳エクササイズ
3月14日(火)	13時～15時	・閉講式 ・ニュースポーツ大会

令和4年度 笑って健康講座



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
保険料：150円(年間)
申込期間：3月1日(火)～3月31日(木)
申込方法：来館または電話で
千代市民センター ☎611-6405

令和4年度 食文化の研究



たのしくまなぶ
おいしくたべる

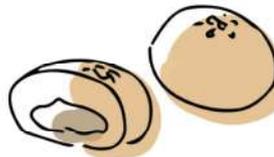
全2回

西部ガス出張料理教室

パン教室



講師：中尾 真奈美 (西部ガス出張料理教室)
場所：千代市民センター 調理室
募集人員：10名 (先着順・定員になり次第締切)
対象：2回とも参加できる方
参加費：800円 (2回分/1人)
持ってくる物：マスク・三角巾・お手拭き・パン持帰り用袋
申込方法：来館または電話で
千代市民センター ☎611-6405



日時：4月20日(水)
10時15分までに集合
【メニュー】
・ソフトベーコンエビ
・コーヒーと
あんこのパンケーキ

日時：4月28日(木)
10時15分までに集合
【メニュー】
・チーズセザム
・リンゴとカスタードのパン
・マープルケーキ

ゼロからでも始められる

無料

デジタル活用講座

講師：NTTドコモ担当者
日時：3月17日(木) 10:30～12:10
対象：初心者向け (android・iphone)
定員：10名(先着順・定員になり次第締切)
会場：千代市民センター
申込方法：来館または電話で
千代市民センター ☎611-6405



3月の行事予定

休館日: 6, 13, 20, 21, 27日

日	時間	行事
4 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～絵本読み聞かせ～
8 (火)	13時～	笑って健康～閉講式・ニュースポーツ大会～
16 (水)	10時～	令和4年度花講座・My Self Garden
17 (木)	10時半～	デジタル活用講座
18 (金)	13時半～	リラックスヨガ体験会 1回目
20 (日)	10時～	生き生き健康祭サ (中止)
22 (火)	13時～	ココちよクラス～閉級式・ミニコンサート～
25 (金)	10時～	ほのぼのルーム
	10時半～	ひよっこクラブ～お別れ会～
	13時半～	リラックスヨガ体験会 2回目
30 (水)	10時～	花講座・My Self Garden

令和4年度千代市民センタークラブ一覧

内容	クラブ名	開催週	曜日	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～
民謡	民謡クラブ	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～
卓球	船越卓友会	毎週	月	15:30～
こども	こどもスケッチ	隔週	月	17:00～
大正琴	森ん子の会	1・3	火	10:00～
手芸	パッチワークキルト	2・4	火	10:00～
詩吟	水誠会千代詩吟	毎週	火	14:00～
こども	バンビーナ火曜キッズ	毎週	火	16:15～
こども	バンビーナ火曜チア	毎週	火	17:30～
柔術	フライト	毎週	火	19:00～
編物	さわやか編物	1・2・3	水	10:00～
ヨガ	癒しのヨガA	1・3	水	10:30～
ヨガ	癒しのヨガB	2・4	水	10:30～
健康体操	健康そーらん	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～
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～
3B体操	ホップステップ3B	毎週	木	10:00～
書道	墨筆会	1・3・4	木	10:00～
水墨画	いろいろあら～な	2	木	10:00～
日舞	扇優会	毎週	木	12:00～
気功・手芸	彩の会	毎週	木	13:00～
編物	若草手編クラブ	毎週	木	13:30～
卓球	船越卓球クラブ	毎週	木	14:00～
茶道	松風会	3回(不定)	木	14:00～
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～
囲碁	碁楽会	毎週	金	13:00～
社交ダンス	カサブランカ	毎週	金	14:30～
ヨガ	リラックスヨガ	毎週	金	13:15～
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・4	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	千代卓球クラブ	毎週	土	13:00～

興味のある方は市民センター☎611-6405 までどうぞ！

市民センターからのお知らせ

3月の地域行事
 香月北サロン(井樋口・船越一町内・椋枝)
 千代中学校卒業式
 千代小学校卒業式
 千代ふれあいサロン
 千代小・中学校修了式

コロナ禍でも続けよう！ フレイル予防

※フレイルとは、加齢により心身が弱って介護が必要になる危険性が高い状態の事。早く気付いて取り組むことで予防・回復が可能です。

フレイル対策のための活動ポイント

1. 適度な運動を取り入れよう
2. 1日3食きちんと食べて、生活リズムを整えよう
3. 会話や食事の楽しみが続くよう、口腔ケアにも取り組もう
4. 人とのつながりを大事にしよう



詳しくは、認知症支援・介護予防センターのパンフレットやホームページをご覧ください



笑って健康

2月8日(火)ニュースポーツ



ニュースポーツ「ラダーゲッター」を初めて体験しました。ひもつきのボールを目標のラダー（はしご）に投げ、引っ掛ければ得点になり、21点先取りするゲームです。4チームに分かれ元気に競技を楽しみました。



令和三年度 歴史講座

2月5日(土)真相 宮本武蔵～小倉と武蔵～

歴史講座第3回目は剣豪「宮本武蔵」と小倉藩との関係、小笠原家当主忠真と宮本家初代伊織の出会いなどについて、郷土史研究家 三浦明彦先生に教えて頂きました。次年度も歴史講座開講予定です。乞うご期待！！



ひよっこクラブ

2月4日「映写会」

ママとお友達と『アンパンマン』と『いないいないばあ』の映画をみたよ。ママたちは楽しそうにおしゃべりして、ぼくたちもたくさん遊んで楽しかった！



今、0歳から2歳の子どもたちが育児サークルに入会しています。現在来年度の会員を募集中です。体験・見学お待ちしております。また、第4週の金曜日10時から、「ほのぼのルーム」保健師さんの相談も和室であります。

毎週水曜日 12:00～

健康そーらん



身体を動かして

心も体もリフレッシュ！！

椅子に座ってもできます。誰でもできます。楽しく踊って転倒防止にも役立ちます。一緒に楽しみませんか？脳トレ見学&体験お気軽にどうぞ♪

クラブ生募集中 問合せ先 ☎611-6405

毎週金曜日 17:00～

3B千代ジュニア



成長期の体幹トレーニングに！！

3B体操は、音楽に合わせて全身を使いながら楽しめる体操です。無理なく体を鍛えることができるから、成長期のお子さんにピッタリ♪ 見学&体験もできます。お気軽にどうぞ～