



# 千代市民センター センターだより 3月号

令和6年3月1日 334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 武田 嘉正



## 笑って健康講座

令和6年度

笑いいっぱい! 元気いっぱい!  
いつまでも、自分らしく元気に日々を送るためには健康づくりが欠かせません。

ゲーム感覚で楽しむニュースポーツやウォーキングで、あなたも楽しく笑いながら健康&仲間づくりをしてみませんか。



月日	時間	内容
4月 9日(火)	13時~15時	・開講式・ニュースポーツ大会
5月 7日(火)	13時~15時	・ニュースポーツ大会
6月11日(火)	10時~12時	・健康遊具で楽しく健康づくり
7月 9日(火)	13時~15時	・ニュースポーツ大会
8月 6日(火)	13時~15時	・健康講話
9月10日(火)	13時~15時	・ニュースポーツ大会
10月 8日(火)	13時~15時	・ニュースポーツ大会
11月16日(土)	10時~12時	・地域めぐりウォーキング
12月 7日(土)	9時~15時	・グランドゴルフ大会
1月 7日(火)	13時~15時	・健康講話
2月 4日(火)	13時~15時	・ニュースポーツ大会
3月11日(火)	13時~15時	・閉講式・ニュースポーツ大会

※内容は変わる可能性があります。予めご了承ください。

- 講師** 中川紀文 北九州市健康づくり推進委員 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(金)~3月28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6年度

# 市民センター講座

募集開始!

## 花講座

令和6年度

月日	講座内容(予定)
4月 3日(水)・17日(水)	種から始める花づくり (種時、ポット上げ、育苗管理)
5月 8日(水)・22日(水)	挿し芽、株分け
6月 5日(水)	寄せ植え
7月10日(水)	初心者大歓迎
9月 4日(水)・18日(水)	
10月 9日(水)	
11月20日(水)	

初心者大歓迎

【4/3に持ってくる物】牛乳パック2個・使い捨て手袋・ホッチキス・油性マジック(細)・千枚通し(購入する場合は100均のアイスピック)・よく切れるハサミ・筆記具

※内容は変わる可能性があります。予めご了承ください。

- 講師** 北九州市フラワーコーディネーター 松雪美千代・石津康子
- 時間** 10:00~12:00
- 募集人員** 10名 **材料費** 3,000円(年間)  
※寄せ植え等は別途徴収
- 申込期間** 3月1日(金)~先着順
- 申込方法** 来館または電話で  
千代市民センター ☎ 611-6405

## フレイル予防と訪問診療

第1部

講師: 千代クリニック院長 平山 祐義



フレイルとは…健康な状態と要介護状態の中間の段階の状態です。

## 千代とふれあい健康まつり

日時 3月17日 10時~12時  
9時30分~受付

場所 千代市民センター  
主催: 千代まちづくり協議会



## いろいろ体験コーナー

第2部

- ・健康測定・ミニゲーム
- ・適塩みそ汁体験

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。  
各コーナーでスタンプを集めてすてきな商品をゲットしましょう!



# 千代あそびの広場

2月17日(土)なげラボ3 ヒカリとあそぼう



今年度最後は、豪華工作2本立て。偏光板を使ったスコープと万華鏡を作りました。偏光板は液晶テレビなど身の回りの製品に多く使われています。

完成したスコープや万華鏡でさっそく館内のあちこちを見て回ります。テレビ、パソコン、お雛様のぼんぼり。おうちの人にも早く見せたくて、帰りの会はみんなそわそわしていました。

今年度のあそびの広場はこれで終了。講師のまさじい、千代中ボランティア部や千代育成会の皆さん、どうもありがとうございました。来年度もたくさんの参加をお待ちしています♪



# 笑って健康

2月13日(火)ニュースポーツ大会

今回は、ラダーゲッター・けん玉に挑戦しました。久しぶりのラダーゲッターは、とても苦戦しましたが、ボールをラダーに引っかけることが出来た際は、とても達成感があり、チーム全体で喜びました。



## 3月の行事予定

休館日:3, 10, 20, 24, 31日

日	時間	行事
1 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～ひなまつりの製作～
6 (水)	10時～	スマホ教室①
8 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～お別れ会～
12 (火)	13時～	笑って健康講座～閉講式・ニュースポーツ大会～
13 (水)	10時～	スマホ教室②
15 (金)	12時～	ふれあい昼食交流会
17 (日)	10時～	～千代っとうれしい健康づくり～健康まつり
22 (金)	10時～	スマホ教室③
27 (水)	10時～	スマホ教室④



# ひよっこクラブ

2月2日(金) 節分のあそびをしました。前半は牛乳パックを使った豆入れづくり。並べられた材料や道具、いろいろな物に興味が出てきて想定外の使い方を楽しんでいます。後半は鬼退治。カラーボールで鬼をやっつけました。



2月9日(金) 来年度に向けて作戦会議。

ひよっこクラブは未就園の子どもとママが集まって楽しむサークルです。

いつでもメンバー募集中です!



# ふれあい昼食会

2月16日のふれあい昼食交流会は清水みつこさんのハーモニカミニ演奏会を楽しみました。「見上げてごらん夜の星を」や「荒城の月」など懐かしい曲を披露して下さいました。「青い山脈」はみんなで口ずさみながら盛り上がりました。次回は3月15日です。



- 3月の献立
- ・ツナ寿司
  - ・キャベツのごま和え
  - ・すまし汁
  - ・揚げ鶏のマリネ
  - ・花ういろう



# ココちよクラス

2月20日(火)閉級式・ココちよミニコンサート

令和5年度ココちよクラス閉級式をしました。一年間の講座内容と感想を、武田館長がひとつひとつ振り返りながらお話した後、皆さんお待ちかねのコンサート開演!!

ミセス♡ショコラ(ヴォーカル・ピアノ・ドラムの3人トリオ)の楽しく、素晴らしい演奏に参加者の皆さんは嬉しそうに耳を傾けていました。



令和6年度のココちよクラスは5月より開催予定です。募集要項や詳細はセンターだより4月号に掲載します。お楽しみに!!

# 市民センターからのお知らせ

- ◆ 3月の地域行事
- 5日(火) 香月北サロンの
- 8日(金) 千代中学校卒業式
- 18日(月) 千代小学校卒業式
- 22日(金) 千代小・中学校修了式
- 26日(火) 千代ふれあいサロン



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。

お1人 4冊まで  
貸出期限: 2週間

リクエストもできます。

図書ボランティアの皆さん、いつもありがとうございます。



# 北九州市表彰を受賞されました



北九州市スポーツ推進委員の中川紀文様(船越一丁目)が令和六年二月十日に、北九州市表彰を受賞されました。北九州市表彰は福祉、教育、文化、まちづくりなど十五の分野において顕著な功績のあった方や、市民の模範となる行いのあった方などを表彰するものです。おめでとうございます。