



千代市民センター センタ~だより 8月号

令和6年8月1日 339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



ココよクラス・千代まちづくり協議会 共催 人権ピアノコンサート

Hiroko Minakami



水上裕子 ピアノコンサート Hiroko Minakami Piano concert

福岡県出身。モスクワ留学中に東西冷戦の終結を体験。ヨーロッパデビューを経てザルツブルク八重奏団との共演で日本正式デビュー。戦場のピアニスト水上裕子さんの、素晴らしい演奏と楽しいトークのひとときを一緒に。

9/17 火 13時開演 一般参加は事前申込が必要です
会場 千代市民センター 多目的ホール 問合せ 申込先 ☎611-6405

幕末小倉藩の悲劇

9.14±

内容 長州藩との戦いに敗れ、城を自焼させ、香春・豊津と本拠地を流転する小倉藩の悲劇について

風雲児・高杉晋作

内容 風雲児 高杉晋作、その師匠 吉田松陰との繋がりや、坂本龍馬や伊藤博文との親交、小倉藩との激戦について

10.12±

軍神・乃木希典と弟たち

11.9±

内容 希典の小倉(九州)におけるエピソード、希典の陰に隠れた生涯を送った弟2人について



講師 三浦明彦 郷土史研究家
時間 各回10時~12時
料金 300円(3回分)
会場 千代市民センター
申込先 ☎611-6405

令和6年度 食文化の研究



はじめての薬膳
夏バテ改善
薬膳料理

講師 北村 真知子 フードコーディネーター・薬膳料理研究家・国際薬膳調理師

メニュー ゆで豚と五色夏野菜のごまだれ・山羊のしそ巻きソテー
疲労回復薬膳スープ・かぼちゃとハト麦のお粥

参加費 1,800円 (材料費・保険代込み・当日徴収)

日時 9月11日(水) 申込締切 8月23日(金)
10時~13時

持ってくる物 エプロン・三角巾・手ふき 定員 12名程度

会場・申込 問合せ先 千代市民センター ☎611-6405

乳幼児の 千代市民センター 育児サークル

救急救命講座



八幡西消防署の救急救命士さんが、もしもの時の対応法などを教えてください。でも参加できます

令和6年 9/6 金 10時30分~
講師: 八幡西消防署 担当者
場所: 千代市民センター 多目的ホール

開館時間: 月~金曜日 9時~22時 土曜日 9時~17時 8月13日・14日・15日は17時閉館/ 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)



ふれあい昼食会

7月19日(金)のふれあい昼食交流会は、歯科衛生士さんに、オーラルフレイルの話をしてもらい、歯を大事にすることが、体と心の健康につながることを学びました。今回挑戦した、口の運動(あいうべ体操)、舌の運動も、今後少しずつ続けて、健康を維持していきたいと思います！

8月のふれあい昼食交流会はお休みです。



ひよっこクラブ

7月5日(金)誕生日会恒例のインタビューとバースデイフォト撮影をしました。お友達などから「おめでとう！」をたくさん言ってもらえるのが育児サークルのいいところです。



7月12日(金)3B体操では浮き輪の山にダイブする遊びや、ブランコ、チューブのニョロニョロへびを飛び越える遊びなど、いっぱい体を動かしました。



笑って健康

7月9日(火)結果返し・ニュースポーツ

今回の笑って健康講座は、保健師さんに体力測定の結果返しをしてもらった後、トリコロキューブ、ボッチャを行いました。この競技に初めて挑戦された方も、チーム同士で何度も対戦していくうちに慣れていき、白熱した試合ができました！



おたっしゃ倶楽部

6月25日(火)ストレッチ体操

講師の中川紀文さんに、無理せず続けられるストレッチ体操のやり方を教えてもらいました。



おたっしゃ倶楽部は現在も受講生募集中です！



花講座

7月10日(水)はリメイク植木鉢づくりをしました。植木鉢にペイント後、石粉粘土を型に入れて作った花や葉を接着剤で貼り付け、ニスをおしゃれに仕上げました。



100円ショップで販売されている材料で出来るので、家にある植木鉢をデコってはいかがでしょう。



千代あそびの広場

6月29日(土)七夕かざりと流しそめん



初夏の恒例行事、七夕かざりと流しそめんを行いました。幸い天気にも恵まれ、大勢の皆さんに楽しんでもらうことが出来ました。



ココちよクラス

7月16日(火)源氏物語～光る君の世界へ～

島郷市民センターの三好真澄館長をお迎えして、源氏物語を学びました。原文を朗読しながら解釈を聞き、源氏物語の魅力や、歴史的背景について教えていただきました。まじめな話だけではない、三好館長の源氏物語談に、参加者の皆さんはとても楽しそうに耳を傾けていました。



8月の行事予定

休館日:4, 11, 12, 18, 25日

日	時間	行事
2 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～プールあそび～
5 (月)	10時～	夏のワクワク教室～書道にチャレンジ～
6 (火)	10時～	夏のワクワク教室～水彩画にチャレンジ～
	13時～	笑って健康講座～健康講話～
9 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～杉元さんの工作～
10 (土)	10時～	夏のワクワク教室～メモリアルスタンドをつくらう～
20 (火)	13時～	ココちよクラス～大人のASOBOUSAI～
23 (金)	10時～	ほのぼのルーム
	10時半～	ひよっこクラブ～シャボン玉あそび～
27 (火)	13時～	おたっしゃ倶楽部～毎日続けよう運動を～
30 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～誕生日会(7・8・9月生れ)～

市民センターからのお知らせ

- ◆ 8月の地域行事
- 3日(土) 棕枝町内会ちいさな打ち上げ花火
- 16日(金) 八幡南お盆まつり 花火大会
- 24日(土) 千代夏まつり
- 26日(月) 千代小学校・中学校始業式
- 7月20日～8月10日 3世代ふれあい夏休みリソコ体操



対戦試合：9月8日(日)13時開始
北九州下関フェニックスVS 宮崎サンシャインズ
会場：北九州市民球場
(小倉北区三萩野二丁目10-1)
観戦方法：試合当日に、八幡西区在住・在学・在勤であることを証明できるもの(健康保険証・社員証・学生証等)を受付で掲示後、観戦チケットをお渡しします。
問合せ：八幡西区役所総務企画課企画係
☎642-1339



- ◆ 対象：食生活改善のボランティア活動ができる方
※教室修了後、食生活改善推進員協議会への入会及び年会費が必要です
- ◆ 日程：令和6年10月21日～令和7年3月10日の概ね毎月1回
(全7回)月曜日 9:30～12:00
※調理実習がある日は13:00まで
- ◆ 会場：八幡西区役所3階 栄養指導室
※11/1(金)は北九州市立生涯学習総合センター
- ◆ 内容：健康づくりや食生活に関する講義、調理実習等
- ◆ 募集：先着20名程度(年齢不問)
- ◆ 申込：9月5日(木)から電話申込
- ◆ 申込・問合せ先：八幡西区役所保健福祉課
【担当】管理栄養士 ☎642-1444