



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



ココちよクラス・千代まちづくり協議会 共催 人権ピアノコンサート

# 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ご一緒に。



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  
電話 611-6405 問合せ申込先

## 幕末小倉藩の悲劇

9.14(土)

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

9.15(日)

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(土)

## 軍神・乃木希典と弟たち

11.9(土)

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

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れます。どなたでも参加できます。

## 歴講座

講師 三浦 明彦  
申込先 千代市民センター  
電話 611-6405

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

## 令和6年度 食文化の研究



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・山芋のしそ巻きソテー  
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

持つくる物

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



## 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ましょう！

8月のふれあい昼食交流会はお休みです。



## 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！



## 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、ニスをぬって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。



## 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。



## 市民センターからのお知らせ

7月26日(月)	24日(土)	16日(金)	3日(土)	8月の地域行事
20日(火)	18日(木)	10日(土)	8月の地域行事	
1日(水)	3日(金)	5日(日)	13日(日)	
8月10日(火)	12日(木)	14日(土)	20日(土)	
15日(水)	17日(金)	19日(日)	27日(日)	
18日(土)	20日(日)	22日(月)	29日(日)	
21日(日)	23日(火)	25日(木)	30日(火)	
24日(水)	26日(金)	28日(土)	31日(水)	
25日(木)	27日(土)	29日(日)	1日(木)	
26日(金)	28日(日)	30日(月)	8月の地域行事	
27日(土)	29日(日)	1日(火)	15日(火)	
28日(日)	30日(月)	3日(金)	22日(火)	
29日(月)	31日(火)	5日(日)	29日(火)	
30日(火)	1日(水)	7日(月)	30日(火)	
31日(水)	2日(木)	9日(火)	31日(火)	
1日(木)	3日(土)	11日(木)	1日(木)	
2日(金)	4日(日)	13日(金)	2日(木)	
3日(土)	5日(日)	15日(土)	3日(木)	
4日(日)	6日(月)	17日(日)	4日(木)	
5日(月)	7日(火)	19日(火)	5日(木)	
6日(火)	8日(水)	21日(木)	6日(木)	
7日(水)	9日(木)	23日(金)	7日(木)	
8日(木)	10日(金)	25日(土)	8日(木)	
9日(金)	11日(土)	27日(日)	9日(木)	
10日(土)	12日(日)	29日(月)	10日(木)	
11日(日)	13日(月)	31日(火)	11日(木)	
12日(月)	14日(火)	1日(水)	12日(木)	
13日(火)	15日(水)	3日(木)	13日(木)	
14日(水)	16日(木)	5日(金)	14日(木)	
15日(木)	17日(金)	7日(土)	15日(木)	
16日(金)	18日(土)	9日(日)	16日(木)	
17日(土)	19日(日)	11日(月)	17日(木)	
18日(日)	20日(月)	13日(火)	18日(木)	
19日(月)	21日(火)	15日(木)	19日(木)	
20日(火)	22日(水)	17日(金)	20日(木)	
21日(水)	23日(木)	19日(土)	21日(木)	
22日(木)	24日(金)	21日(日)	22日(木)	
23日(金)	25日(土)	23日(月)	23日(木)	
24日(土)	26日(日)	25日(火)	24日(木)	
25日(日)	27日(月)	27日(木)	25日(木)	
26日(月)	28日(火)	29日(金)	26日(木)	
27日(火)	29日(水)	30日(土)	27日(木)	
28日(水)	30日(木)	1日(月)	28日(木)	
29日(木)	1日(金)	3日(火)	29日(木)	
30日(金)	2日(土)	5日(水)	30日(木)	
1日(土)	3日(日)	7日(木)	1日(木)	
2日(日)	4日(月)	9日(金)	2日(木)	
3日(月)	5日(火)	11日(土)	3日(木)	
4日(火)	6日(水)	13日(日)	4日(木)	
5日(水)	7日(木)	15日(月)	5日(木)	
6日(木)	8日(金)	17日(火)	6日(木)	
7日(金)	9日(土)	19日(水)	7日(木)	
8日(土)	10日(日)	21日(木)	8日(木)	
9日(日)	11日(月)	23日(金)	9日(木)	
10日(月)	12日(火)	25日(土)	10日(木)	
11日(火)	13日(水)	27日(日)	11日(木)	
12日(水)	14日(木)	29日(月)	12日(木)	
13日(木)	15日(金)	31日(火)	13日(木)	
14日(金)	16日(土)	1日(水)	14日(木)	
15日(土)	17日(日)	3日(木)	15日(木)	
16日(日)	18日(月)	5日(火)	16日(木)	
17日(月)	19日(火)	7日(水)	17日(木)	
18日(火)	20日(水)	9日(木)	18日(木)	
19日(水)	21日(木)	11日(金)	19日(木)	
20日(木)	22日(金)	13日(土)	20日(木)	
21日(金)	23日(土)	15日(日)	21日(木)	
22日(土)	24日(日)	17日(月)	22日(木)	
23日(日)	25日(火)	19日(火)	23日(木)	
24日(火)	26日(水)	21日(水)	24日(木)	
25日(水)	27日(木)	23日(木)	25日(木)	
26日(木)	28日(金)	25日(金)	26日(木)	
27日(金)	29日(土)	27日(土)	27日(木)	
28日(土)	30日(日)	29日(日)	28日(木)	
29日(日)	1日(月)	30日(月)	29日(木)	
30日(月)	2日(火)	1日(火)	30日(木)	
1日(火)	3日(水)	2日(水)	1日(木)	
2日(水)	4日(木)	3日(木)	2日(木)	
3日(木)	5日(金)	4日(金)	3日(木)	
4日(金)	6日(土)	5日(土)	4日(木)	
5日(土)	7日(日)	6日(日)	5日(木)	
6日(日)	8日(月)	7日(月)	6日(木)	
7日(月)	9日(火)	8日(火)	7日(木)	
8日(火)	10日(水)	9日(水)	8日(木)	
9日(水)	11日(木)	10日(木)	9日(木)	
10日(木)	12日(金)	11日(金)	10日(木)	
11日(金)	13日(土)	12日(土)	11日(木)	
12日(土)	14日(日)	13日(日)	12日(木)	
13日(日)	15日(月)	14日(月)	13日(木)	
14日(月)	17日(火)	15日(火)	14日(木)	
15日(火)	18日(水)	16日(水)	15日(木)	
16日(水)	19日(木)	17日(木)	16日(木)	
17日(木)	20日(金)	18日(金)	17日(木)	
18日(金)	22日(土)	19日(土)	18日(木)	
19日(土)	24日(日)	20日(日)	19日(木)	
20日(日)	26日(月)	21日(月)	20日(木)	
21日(月)	28日(火)	22日(火)	21日(木)	
22日(火)	30日(水)	23日(水)	22日(木)	
23日(水)	1日(木)	24日(木)	23日(木)	
24日(木)	3日(火)	25日(火)	24日(木)	
25日(火)	5日(水)	26日(水)	25日(木)	
26日(水)	7日(木)	27日(木)	26日(木)	
27日(木)	9日(金)	28日(金)	27日(木)	
28日(金)	11日(土)	29日(土)	28日(木)	
29日(土)	13日(日)	30日(日)	29日(木)	
30日(日)	15日(月)	1日(火)	30日(木)	
1日(火)	17日(火)	2日(水)	1日(木)	
2日(水)	19日(水)	3日(木)	2日(木)	
3日(木)	21日(木)	4日(金)	3日(木)	
4日(金)	23日(金)	5日(土)	4日(木)	
5日(土)	25日(土)	6日(日)	5日(木)	
6日(日)	27日(日)	7日(月)	6日(木)	
7日(月)	29日(月)	8日(火)	7日(木)	
8日(火)	31日(火)	9日(水)	8日(木)	
9日(水)	1日(木)	10日(木)	9日(木)	
10日(木)	3日(火)	11日(火)	10日(木)	
11日(火)	5日(水)	12日(水)	11日(木)	
12日(水)	7日(木)	13日(木)	12日(木)	
13日(木)	9日(金)	14日(金)	13日(木)	
14日(金)	11日(土)	15日(日)	14日(木)	
15日(日)	13日(月)	16日(月)	15日(木)	
16日(月)	18日(火)	17日(火)	16日(木)	
17日(火)	20日(水)	18日(水)	17日(木)	
18日(水)	22日(木)	19日(木)	18日(木)	
19日(木)	24日(金)	20日(金)	19日(木)	
20日(金)	26日(土)	21日(土)	20日(木)	
21日(土)	28日(日)	22日(日)	21日(木)	
22日(日)	30日(月)	23日(月)	22日(木)	
23日(月)	1日(火)	2日(火)	23日(木)	
24日(火)	3日(水)	4日(水)	24日(木)	
25日(水)	5日(木)	6日(木)	25日(木)	
26日(木)	7日(金)	8日(金)	26日(木)	
27日(金)	9日(土)	10日(日)	27日(木)	
28日(土)	11日(月)	12日(月)	28日(木)	
29日(月)	13日(火)	14日(火)	29日(木)	
30日(火)	15日(水)	16日(水)	30日(木)	
1日(水)	17日(木)	18日(木)	1日(木)	
2日(木)	19日(金)	20日(金)	2日(木)	
3日(金)	21日(土)	22日(土)	3日(木)	
4日(土)	23日(日)	24日(日)	4日(木)	
5日(日)	25日(月)	26日(月)	5日(木)	
6日(月)	27日(火)	28日(火)	6日(木)	
7日(火)	29日(水)	30日(水)	7日(木)	
8日(水)	1日(木)	2日(木)	8日(木)	
9日(木)	3日(火)	4日(火)	9日(木)	
10日(火)	5日(水)	6日(水)	10日(木)	
11日(水)	7日(木)	8日(木)	11日(木)	
12日(木)	9日(金)	10日(金)	12日(木)	
13日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(木)	
14日(土)	13日(月)	14日(月)	14日(木)	
15日(月)	15日(火)	16日(火)	15日(木)	
16日(火)	17日(水)	18日(水)	16日(木)	
17日(水)	18日(木)	19日(木)	17日(木)	
18日(木)	19日(金)	20日(金)	18日(木)	
19日(金)	20日(土)	21日(日)	19日(木)	
20日(土)	21日(月)	22日(月)	20日(木)	
21日(月)	22日(火)	23日(火)	21日(木)	
22日(火)	23日(水)	24日(水)	22日(木)	
23日(水)	24日(木)	25日(木)	23日(木)	
24日(木)	25日(金)	26日(金)	24日(木)	
25日(金)	26日(土)	27日(日)	25日(木)	
26日(土)	27日(月)	28日(月)	26日(木)	
27日(月)	28日(火)	29日(火)	27日(木)	
28日(火)	29日(水)	30日(水)	28日(木)	
29日(水)	30日(木)	1日(木)	29日(木)	
30日(木)	1日(金)	2日(金)	30日(木)	
1日(金)	2日(土)	3日(日)	1日(木)	
2日(土)	3日(月)	4日(月)	2日(木)	
3日(月)	4日(火)	5日(火)	3日(木)	
4日(火)	5日(水)	6日(水)	4日(木)	
5日(水)	6日(木)	7日(木)	5日(木)	
6日(木)	7日(金)	8日(金)	6日(木)	
7日(金)	8日(土)	9日(日)	7日(木)	
8日(土)	9日(月)	10日(月)	8日(木)	
9日(月)	10日(火)	11日(火)	9日(木)	
10日(火)	11日(水)	12日(水)	10日(木)	
11日(水)	12日(木)	13日(木)	11日(木)	
12日(木)	13日(金)	14日(金)	12日(木)	
13日(金)	14日(土)	15日(日)	13日(木)	
14日(土)	15日(月)	16日(月)	14日(木)	
15日(月)	16日(火)	17日(火)	15日(木)	
16日(火)	17日(水)	18日(水)	16日(木)	
17日(水)	18日(木)	19日(木)	17日(木)	
18日(木)	19日(金)	20日(金)	18日(木)	
19日(金)	20日(土)	21日(日)	19日(木)	
20日(土)	21日(月)	22日(月)	20日(木)	
21日(月)	22日(火)	23日(火)	21日(木)	
22日(火)	23日(水)	24日(水)	22日(木)	
23日(水)	24日(木)	25日(木)	23日(木)	
24日(木)	25日(金)	26日(金)	24日(木)	
25日(金)	26日(土)	27日(日)	25日(木)	
26日(土)	27日(月)	28日(月)	26日(木)	
27日(月)	28日(火)	29日(火)	27日(木)	
28日(火)	29日(水)	30日(水)	28日(木)	
29日(水)	30日(木)	1日(木)	29日(木)	
30日(木)	1日(金)	2日(金)	30日(木)	
1日(金)	2日(土)	3日(日)	1日(木)	
2日(土)	3日(月)	4日(月)	2日(木)	
3日(月)	4日(火)	5日(火)	3日(木)	
4日(火)	5日(水)	6日(水)	4日(木)	
5日(水)	6日(木)	7日(木)	5日(木)	
6日(木)	7日(金)	8日(金)	6日(木)	
7日(金)	8日(土)	9日(日)	7日(木)	
8日(土)	9日(月)	10日(月)	8日(木)	
9日(月)	10日(火)	11日(火)	9日(木)	
10日(火)	11日(水)	12日(水)	10日(木)	
11日(水)	12日(木)	13日(木)	11日(木)	
12日(木)	13日(金)	14日(金)	12日(木)	