



千代市民センター センタ~だより 2月号

令和7年2月1日 345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



令和7年度 笑って健康講座

笑って健康講座は、1ヶ月に1度、ニュースポーツや、座学講座、グラウンドゴルフに取り組んでいます。いつまでも、元気に日々を過ごすために、健康づくりをはじめてみませんか？



月日	時間	内容
4月 8日(火)	13時~15時	●開講式 ●輪投げ●ラダーゲッター
5月10日(土)	9時~15時	●グラウンドゴルフ大会
6月10日(火)	13時~15時	●体力測定(問診、血圧、握力測定ほか)
7月 8日(火)	13時~15時	●体力測定結果返し●トリコロキューブ
8月12日(火)	13時~14時	●健康講話
9月 9日(火)	13時~15時	●キャッチング・ザ・スティック●バグー
10月 7日(火)	10時~12時	●健康遊具で楽しく健康づくり
11月15日(土)	10時~12時	●地域めぐりウォーキング
12月 9日(火)	13時~15時	●風船バレー
令和8年 1月13日(火)	13時~14時	●健康講話
2月10日(火)	13時~15時	●体力測定(問診、血圧、握力測定ほか)
3月10日(火)	13時~15時	●閉講式 ●体力測定結果返し●バグー

※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 2月4日(火)~3月11日(火)
申込方法 来館または電話で
千代市民センター ☎611-6405

千代っとうれしい健康づくり

健康まつり

2025
3.16(日)
10:00~12:00
千代市民センター

第1部

健康講話

第2部

いろいろ体験コーナー

- 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、運動や健康づくりに役立てませんか？各コーナーでスタンプを集めてすてきな商品をゲット！

ココちよクラス一般公開講座

ココちよMiNiコンサート

令和6年度

みんなで楽しく
歌いましょう

令和7年
日時 2月18日(火)13時開演
場所 千代市民センター 多目的ホール
出演 元飛べない飛行船リーダー **針尾清**

どなたでも参加できますが、**事前申込**が必要です。
☎ **611-6405**
千代市民センター

ひよっこクラブ

12月27日(金)自由あそびをしました。小学生や幼稚園に通う子ども冬休みなので一緒に来館。楽しく遊びました。冬休みや夏休みの間はこんな風に大きい子どもOKの企画にしています。



1月7日(金)は雪のためお休みでした。ひよっこクラブは広々とした多目的ホールを使います。外遊びがままならない季節でものびのびと遊べます。体験・見学、いつでも歓迎です。

ふれあい昼食会

1月のふれあい昼食交流会はお休みでした。

次回は2月21日(金)です。申込期間は、**1月6日(月)～2月17日(月)**まで。電話、又はご来館での申込になります。

1食400円です。楽しいアトラクションを見ながら、みなでお食事しませんか？



おたっしや倶楽部

12/24(火)老いない楽しい8秒運動



今月は講師の中川紀文さんに、ゆっくりと長く負荷を掛ける事で効果を上げる8秒運動を教えてもらいました。たかが8秒、されど8秒で、効果は抜群です。

笑って健康講座

1/7(火)健康講話

今回は、佐々木病院副院長の毛利正博さんに来て頂き、循環器について学びました。

心臓病は定期的な健康チェックをする事で早期発見ができるということ、体への負担が少ないカテーテルの治療が増え、元気になる方が増えてきている事を知りました。

次回は2月4日(火)です。



ココちよクラス

1/21(火)シニアの食育講座

『元気で長生き 若さを保つ食生活』というタイトルで、管理栄養士の田口さんと新海さんに講話 & 実演をして頂きました。



ヘルスメイト千代グループの皆さんが準備してくれたおいしい試食メニューも堪能し楽しい学びの時間を過ごしました。



食文化の研究

1/15(水)肉まんづくり

久保先生のご指導のもと、肉まん作りをしました。



小麦粉をこねて発酵させ、豚肉、筍、椎茸他たっぷりの餡を包み

更に発酵させ蒸し器で仕上げます。

寒い季節、熱々の肉まん、ハフハフして頂きました。



本の入替募集 ボランティア



自宅や勤務地から遠いため、直接図書館を利用することが困難な人でも、図書館の本を借りられるように市民センターではひまわり文庫として貸出しています。本が好き♡何かボランティアをしてみたい♡というあなた。千代市民センターでお手伝いして頂けませんか？

活動時間：3ヶ月に1回程度 ※指定日時(午前中)の前後約1時間
活動内容：市民センターロビーの本(ひまわり文庫)の入替作業
申込・問合せ：千代市民センター ☎611-6405

2月の行事予定

休館日:2, 9, 11, 16, 23, 24日

日	時 間	行 事
1 (土)	9時半～	クラブ登録説明会
4 (火)	13時～	笑って健康講座～体力測定～
5 (水)	16時～	わいわい市民センターこども囲碁サークル
7 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～3B 体操と相談会～
	16時～	わいわい市民センターこども囲碁サークル
12 (水)	16時～	わいわい市民センターこども囲碁サークル
14 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～誕生日会(1,2,3月生れ)～
	16時～	わいわい市民センターこども囲碁サークル
15 (土)	10時～	あそびの広場～Let's Try 火おこしの巻～
18 (火)	13時～	ココちよクラス～ココちよミニコンサート～
19 (水)	16時～	わいわい市民センターこども囲碁サークル
21 (金)	12時～	ふれあい昼食交流会
	16時～	わいわい市民センターこども囲碁サークル
25 (火)	13時～	おたっしや倶楽部～高齢者の筋肉トレーニング～
	10時～	ほのぼのルーム
28 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～ひな祭りの工作～
	16時～	わいわい市民センターこども囲碁サークル

市民センターからのお知らせ

令和6年度 千代地区

グラウンドゴルフ大会

日時 3月9日(日)
8時30分受付・9時スタート！
(雨天中止)

主 催：スポーツ推進委員会
共 催：千代まちづくり協議会
場 所：白岩池公園グラウンド
対象者：千代地区居住者
申込先：千代市民センター

☎ 611-6405
FAX 611-6409

締 切：2月28日(金)まで
※詳細は2月中旬の各町内の
回覧板をご覧ください。

クラブ登録

令和7年度 説明会



日時 2月1日 土曜日
9時30分～10時

場所 千代市民センター
多目的ホール

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。