



千代市民センター センタ~だより 3月号

令和7年3月1日 346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



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

『高齢者の健康維持』

講師

はしぐち整形外科医院 副院長

橋口 智光



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！



令和7年度

花講座

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・ドライフラワーは別途徴収

申込期間

3月3日(月)~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

月日	講座内容(予定)
4月 9日(水)・23日(水)	種から始める花づくり
5月 7日(水)・21日(水)	(種蒔、ポット上げ、育苗管理)
6月 4日(水)	挿し芽、株分け
7月 9日(水)	寄せ植えなど
9月10日(水)・24日(水)	
10月 8日(水)・22日(水)	・太字はドライフラワー講座です
11月 5日(水)・19日(水)	・ドライフラワーは希望者のみです
12月 3日(水)・17日(水)	・ドライフラワーのみの受講はできません

【4/9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

閉館時間(平日)変更のお知らせ

千代市民センターは令和7年4月より

変更後

変更前

22:00



21:00



開館時間: 月~金曜日 9時~22時 土曜日 9時~17時 / 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)

千代あそびの広場

2/15(土) レッツトライ! 火おこしの巻



屋内で火がつく仕組みを学び、駐車場で実践。まいぎり式火おこし器のコツをつかむのにしばらく苦戦しましたが、最初のひと班が着火に成功! 他にも数班成功し、みんなで焼きトウモロコシを味わいました。

今年度のあそびの広場は楽しく終了。講師のまさじい、千代中ボランティア部・千代育成会の皆さん、どうもありがとうございました。

ひよっこクラブ

1月24日(金)栄養士さんのお話。あらかじめリクエストしていた“野菜を食べるレシピ”、“噛む力を育むには”についてのお話&試食でした。



1月31日(金)節分のあそび。花紙で鬼さんのもじやもじやヘアが出来上がり。豆箱も作ってカラーボールで鬼退治。

ひよっこクラブは広々とした多目的ホールを使います。体験・見学、いつでも歓迎です。

ふれあい昼食会

2月21日(金)のふれあい昼食交流会は、栄養士の杉本さんと、西南女学院大学の実習生の皆さんに、クイズを交えた楽しいお話をしてもらいました。生活に役立つフレイル予防体操(かかと落とし体操)や、食事の栄養バランスについて学びました。とても楽しい時間になりました。

次回は、3月21日(金)です。
申込期間: 3/3(月)~3/17(月)まで。ご来館、または、お電話での受付となります。

3月の献立

- ・鶏肉とキャベツのうすくず煮
- ・ひなまつり寿司
- ・すまし汁
- ・よもぎまんじゅう



おたっしや倶楽部

1/28(火)健康になる指先体操

寒い日々が続いて、つつい外出がおっくうになり家に閉じこもって体を動かす機会も減って...



そんな中でも手軽に、そして安全にできる指先体操や全身運動を講師の中川先生に教えて頂きました。

ココちよクラス

2/18(火)ミニコンサート・閉級式

令和6年度ココちよクラスの最後を飾るミニコンサートは、元飛べない飛行船のリーダー針尾清さんをお迎えしました。



懐かしいフォークソングやなじみ深い唱歌、童謡を針尾さんのギターと伴奏のピアノ(kumicoさん)に合わせて、皆さん大きな声で楽しそうに歌っていました。

令和7年度のココちよクラスは5月より開催予定です。詳細や募集要項はセンターだより4月号に掲載します。

乞うご期待!



立場茶屋銀杏屋

【開館時間】

10:00~16:00

【休館日】

月曜(祝日の場合は翌日)

休日の翌日、第三木曜日

【入館料】

無料

【問合せ】

北九州市八幡西区石坂一丁目4-6

☎ 093-618-1836

※使用画像はイメージです

長崎街道

木屋瀬・立場茶屋銀杏屋

ひまわり

2025 2.9日 ~ 3.9日 会期

3月の行事予定

休館日: 2, 9, 20, 23, 30日

日	時間	行事
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~自由あそび~
11 (火)	16時~	わいわい市民センターこども囲碁サークル
12 (水)	13時~	笑って健康講座~閉講式・ニュースポーツ大会~
14 (金)	16時~	わいわい市民センターこども囲碁サークル
16 (日)	10時半~	ひよっこクラブ~お別れ会~
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
25 (火)	16時~	わいわい市民センターこども囲碁サークル
26 (水)	13時~	おたっしや倶楽部~口コモ予防体操~
28 (金)	16時~	わいわい市民センターこども囲碁サークル
	10時~	ほのぼのルーム
	10時半~	ひよっこクラブ~自由あそび~
	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

- ◆ 3月の地域行事
- ・ 4日(火) 香月北サロン
- ・ 7日(金) 千代中学校卒業式
- ・ 14日(金) 千代小学校卒業式
- ・ 24日(月) 千代小学校・中学校修了式
- ・ 25日(火) 千代サロン

令和6年度
千代地区

グラウンド
ゴルフ大会

当日参加OK!

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

千代市民センター クラブ生募集!!

千代

問合せ先: 千代市民センター
☎ 611-6405

書き方クラブ

毎週土曜日

13時~15時

小学生対象
習字と硬筆
楽しく練習して
います

