



千代市民センター ゼンタ〜だより 9月号

令和7年9月1日 352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 第29回

千代市民センター まつり



★地域の皆さんの作品を、募集しています。この機会にぜひ、趣味・特技を披露してみませんか？
詳細は市民センターまでお問い合わせ下さい。

展示作品を募集中

19日分
おでん (一本) 80円

- ・お茶席 300円
- ・うどん 250円
- ・リメイク缶多肉植物 寄せ植え 1000円
- ・ワークショップ 1000円

前売り券販売

18日分

- ・芸能発表
- ・作品展示
- ・中間高校吹奏楽部演奏
- ・子ども縁日
- ・物販・食品バザー
- ・ちよマルシェ
- ・お楽しみ抽選会

10月19日(日)

- ・作品展示
- ・子ども縁日
- ・物販・食品バザー
- ・ちよマルシェ

10月18日(土)

- ・オープニングイベント
- ・バリトン歌手 渡辺 智太郎氏
- ・によるアコーディオン弾き語り
- ・落語 (ぎんなん落語の会)



親子のコミュニケーション力・思考力・集中力UPにつながるよ!(^v^)/

わいわい市民センター 千代親子囲碁サークル

日本棋院囲碁指導普及員
(アマ六段・千代囲碁クラブ会員)
講師: 古賀 義孝 氏

- 対象 5歳~小学生とその保護者(子どもだけでも可)
- 会場 千代市民センター 2階 第2会議室(予定)
- 開催日 令和7年度 9月から実施(毎週 土曜日)
- 時間 10:00~11:30まで
- 受講料 無料
- 申込 随時受付中!



令和7年度 食文化講座

潤いを保つ 秋の食養生

~旬の食材でおいしい薬膳料理~

フードコーディネーター・
国際中医師・国際薬膳調理師

北村 眞知子 氏

- 開催日 10月29日(水)
- 時間 10:00~13:00まで
- 参加費 1,800円(当日徴収)
- 定員 15名(先着順)
- 申込 9月1日から受付開始

※定員になり次第、受付終了。

メニュー

- ・焼き鮭の香り焼き
- ・れんこんと色々きのこの炒め物
- ・白きくらげと青梗菜のスープ
- ・さつまいものスパイスはちみつ
- ・山薬かゆ

持ってくる物

- ・エプロン・三角巾・手拭き
- ・筆記具・飲み物

終活のすすめ

~最期まで自分らしく~

●主催: 千代まちづくり協議会
保健福祉部会
●八幡西区社会福祉協議会
講師: 古島 奈央子 氏 他

- 会場 千代市民センター 1階 多目的ホール
- 開催日 令和7年度 11月22日(土)
- 時間 10:00 開演
- 内容 エンディングノートの書き方について等
- 参加費 無料(どなたでも参加できます。当日参加もできます!)
- 申込 11月14日(金)まで (お電話でお申込みください。)

申込・お問合せ先 上記の記事のお申し込みは、千代市民センターにご来館、または、お電話でお申し込みください。住所: 八幡西区千代 2-27-1 電話: 611-6405

開館日時 ●平日(月~金曜) 9:00~21:00まで
●土曜日 9:00~17:00まで

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)

夏のあわわ教室

7月23日(水)~8月21日(木)にかけて、7つの講座を行いました。107名の子どもが集まりました。



香月・黒川
ほたる館よりお知らせ

香月・黒川ほたる館音楽会
参加無料

やすらぎコンサート

素敵な歌やピアノだけではありません!楽しいトークと一緒に歌いたい方は、歌っても大丈夫!リピーター続出!どなたでも参加OKです!

開催日:9月7日(日)
時間:14:00~15:00まで
申込:不要
出演:ピアノ/岩先 恵里奈 限 さゆり
バリトン/渡辺 智太郎

ゆるエクササイズ

疲れた体と心を、ゆるめのストレッチですつきいしませんか?~?

参加無料

講師:ままだ きぬえ
開催日:10月5日(日)
時間:10:30~11:30まで
申込:9月4日(木)よりお電話にて受付開始
対象:一般先着15名
持ってくるもの
タオル・飲み物・ヨガマット
※マットがない場合は申込時にお知らせください。

お問合せ
住所:八幡西区香月西4-6-1
電話:618-2727
休館日:毎週水曜、年末年始

9月の行事予定 休館日:7、14、15、21、23、28日

日	時間	行事
5 (金)	10:30~	ひよっこクラブ~3B体操②~
9 (火)	13:00~	笑って健康講座 ニュースポーツ大会
10 (水)	10:00~	花講座・My Self Garden
12 (金)	10:30~	ひよっこクラブ~ヨガでリフレッシュ~
13 (土)	10:00~	歴史講座~水戸黄門(徳川光圀)について~
16 (火)	13:00~	ココちよクラス~人権ピアノコンサート~
19 (金)	12:00~	ふれあい昼食交流会~園児さん達による歌と劇~
24 (水)	10:00~	花講座・My Self Garden
26 (金)	10:00~	妊産婦・乳幼児なんでも相談
	10:30~	ひよっこクラブ~歯科衛生士さんのお話~
27 (土)	10:00~	あそびの広場 ~レッツトライ!アイスクリーム作り~
30 (火)	13:00~	おたっしゃ倶楽部~指先運動で若返り!~

【わいわい市民センター 囲碁サークル:毎週 金・土曜日 開催】
●開催日時:子ども囲碁サークル 金曜日/16:30~/5、12、19、26日
●開催日時:親子囲碁サークル 土曜日/10:00~/6、13、20、27日

ふれあい昼食会

会場:千代市民センター多目的ホール
開催日:9月19日(金)
時間:12:00~13:00まで
参加費:500円(当日徴収)
内容:園児さん達による歌と劇
申込:8/29(金)~9/12(金)
※千代市民センターにご来館、または、お電話での受付となります。

9月の献立
・鮭のみそマヨネーズ焼き・赤飯
・チンゲンサイともやしのナムル
・とろろすまし汁・にんじん蒸しパン

市民センターからのお知らせ

◆9月の地域行事
2日(火) おげんきですか(香月北サロン)
30日(火) 千代ふれあいサロン

市民センター館長として、一緒に地域づくりをし、楽しく暮らす人を募集しています!

対象 ①パソコンの基本操作ができる人
②常時勤務できる人
③民間企業において直近10年間に、5年以上の勤務経験を有する人 ※③は【民間経験枠のみ】

定員【一般枠】15名程度/【民間経験枠】若干名
申込・問合せ先 9月24日(水)まで(必着) 総務市民局 地域振興課 電話:582-2111

引き出そう!あなたのチカラ~"好き"でつながる次の一歩~

自分の"好き"なことを、どのように活かし、展開していくのかを様々な方の事例から学び、次の一歩を踏み出すことを応援します。

会場 八幡西生涯学習総合センター(八幡西区黒崎3-15-3)
日程 10月22日~11月19日(毎週水曜日:全5回)
時間 18:30~20:30まで
受講料 2,000円
申込 9月5日(金)~10月1日(水)まで

問合せ先 八幡西生涯学習総合センター 電話:641-9360

ラジオ体操に、ご参加・ご協力ありがとうございました!

今年の18日間の参加延べ人数は、大人:1,375人! 子ども:1,222人!
今年梅雨明けが早く、夏休み前から猛暑が続き、参加者の出足が気になる状況での開催となったが、多くの参加者は、木々の木陰での体操となった!
高齢者・親子連れ・先生方の参加者が目立ち、まさに3世代を象徴する事業であることを実感した!今年も暑さの中でスタッフ&こども達・地域の皆さんの協力でこなすことが出来た。感謝!感謝!

食生活改善推進員 養成教室

ヘルスマイト(食生活改善推進員)大募集!
地域の皆さんの食を通じた健康づくりを、すすめていくボランティアです。

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、食生活改善推進協議会への入会・年会費が必要です。

会場 八幡西区役所 3階 栄養指導室(八幡西区黒崎3-15-3)
※2回目のみ 北九州市立生涯学習総合センター
日程 令和7年10月20日(月)~令和8年3月9日(月)(月1回・全6回)
時間 9:30~13:00まで/※2回目のみ:9:30~15:30まで
内容 健康づくりや食生活に関する講話、調理実習等
申込 9月5日(金)からお電話でお申し込み下さい。

申込・問合せ先 八幡西区保健福祉 担当:管理栄養士 電話:642-1444