



令和8年度 笑って健康講座



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 300円(年間)
申込期間 2月3日(火)～3月10日(火)
申込方法 来館または電話で
千代市民センター ☎611-6405

月日	時間	内容
4月14日(火)	13時～15時	●開講式 ●輪投げ ●ラダーゲッター
5月 未定	10時～15時	●グラウンドゴルフ大会
6月 9日(火)	13時～15時	●体力測定(問診、血圧、握力測定ほか)
7月14日(火)	13時～15時	●体力測定結果返し ●トリコロキューブ
8月 4日(火)	13時～14時	●健康講話
9月 8日(火)	13時～15時	●キャッチング・ザ・スティック ●バッゴー
10月 6日(火)	10時～12時	●健康遊具で楽しく健康づくり
11月21日(土)	10時～12時	●地域めぐりウォーキング
12月 8日(火)	13時～15時	●風船バレー
1月12日(火)	13時～14時	●健康講話
2月 9日(火)	13時～15時	●体力測定(問診、血圧、握力測定ほか)
3月 9日(火)	13時～15時	●閉講式 ●体力測定結果返し ●バッゴー

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、元気に日々を過すために、健康づくりをはじめてみませんか？



※内容は変わる可能性があります。予めご了承ください。



令和7年度 ココちよクラス一般公開講座 Mi Miコンサート



2026年2月17日(日) 13時開演

マリンバ・ヴィブラフォン姉妹デュオ AMODA

松本眞弥氏・松本麻里氏

千代市民センター 多目的ホール
☎ 611-6405 (要申込)

どなたでも参加できますが
事前申込が必要です。

*ココちよクラスに参加
されている方は申込不要

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)

第1部

第2部

健康講話

いろいろ 体験コーナー

- ・ベジチェック
- ・食育 SAT・健康測定
- ・減塩みそしる体験
- ・ニュースポーツ体験



2026年3月15日(日)
10:00～12:00

千代つとれしい健康づくり 健康まつり



千代あそびの広場

5/31, 6/28, 7/19, 9/27, 11/15, 12/13, 12/20, 2/21

年8回(土曜日)
10:00~12:00



地域の歴史を垣間見た「香月界隈わくわくウォーク」(5月)、大人気の「七夕かざりとそうめん流し」(6月)、「たのしい橋の構造力学」(7月)では構造模型の上を歩いて渡りました。久々に復活の大人気企画「Let's try! アイスクリーム作り」(9月)ではアイスを頬ばる笑顔がたくさん見られました。「千代地域めぐりウォーキング」(11月)、「親子参加歓迎しめ飾りづくり」「クリスマスコンサート」(ともに12月)では大勢の子ども達と盛り上りました。今月は「昆虫の眼と翅だけ！」。初めて「虫」をテーマに遊びます。

講師のまさじい、千代中ボランティア部や千代育成会のみなさん、どうもありがとうございました。来年度もたくさんの方の参加をお待ちしています♪



2月の行事予定

休館日: 1, 8, 11, 15, 22, 23日

日	時 間	行 事
6 (金)	10時半~	ひよっこクラブ～誕生日会(1,2,3月生れ)～
7 (土)	9時半~	クラブ登録説明会
10 (火)	13時~	笑って健康講座～体力測定～
13 (金)	10時半~	ひよっこクラブ～3B 体操～
17 (火)	13時~	ココちよクラス～閉級式・ミニコンサート～
20 (金)	12時~	ふれあい昼食交流会
21 (土)	10時~	あそびの広場～昆虫の眼と翅だけ！～
24 (火)	13時~	おたっしゃ俱楽部～高齢者の筋肉トレーニング～
25 (水)	13時~	古典講座～平家物語～
27 (金)	10時~	妊娠婦・乳幼児なんでも相談
	10時半~	ひよっこクラブ～ひなまつりの製作～

【わいわい市民センター 開催日時】

- 子ども囲碁サークル：金曜日/16:30~ 27日
- 親子囲碁サークル：土曜日/10:00~ 28日

市民センターからのお知らせ

内容

巨大ひな、竹ひな、さげもんなど
たくさんのひな人形を展示

入場

無料

休館日

月曜日(祝日の場合は翌日)
第3木曜日

場所

北九州市八幡西区
石坂一丁目4-6
立場茶屋銀杏屋
618-1836

みなさまのご来館を
心よりお待ちしています



笑顔の花束

健康づくり体験

2月27日(金)・3月27日(金)

14:30 ~ 16:00

場所: 千代市民センター 多目的ホール

内容: ストレッチ、筋トレ、手先から足先まで
脳の運動にレクリエーション!
歌って踊って内容盛りだくさん!!



参加条件: 65歳以上の方

持ってくる物: 飲み物・上靴・フェイスタオル2枚(体操用1枚、足用1枚)

申込・問合せ先: 千代市民センター 611-6405

千代市民センター クラブ生募集

千代書き方クラブ

毎週土曜日 13時~15時

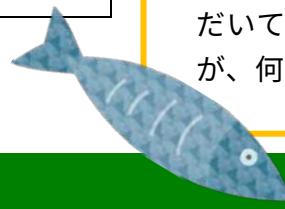
小学生対象・習字と硬筆
楽しく練習しています



2月8日(日)に予定しておりました『魚のさばき方教室』
は諸事情により

3月1日(日) 10時開始

に日程を変更させていただきます。ご予定いた
だいていた皆さまにはご迷惑をおかけします
が、何卒ご理解をお願いいたします。



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: 2月20日(金)

時 間: 12:00~13:00 まで

参加費: 500円(当日徴収)

内 容: 栄養士さんのおはなし

申 込: 1/27(火)~2/13(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。

2月の献立

- ・鶏肉のねぎソース炒め
- ・大根のそぼろ煮
- ・麦ごはん
- ・スキムミルク入りみそ汁
- ・黒糖まんじゅう