

ちゅうおう ～ 久慈地区版 ～



編集/発行 久慈市中央市民センター
TEL:0194-53-4606 FAX:0194-52-7057

〒028-0023 久慈市新中の橋5-28-4
E-mail:tyuoukoumin@city.kuji.iwate.jp

中央市民センター主催事業のご案内です。事業中に撮影した写真は広報に使わせていただきます。

お申込み・お問合せは久慈市中央市民センターへ！

受付時間 平日9:00～17:00

申込期間 2月17日(月)～2月28日(金)

※年末年始・祝日を除く

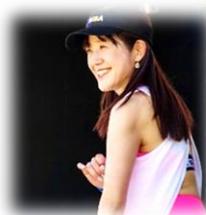
初心者さん
向け

ストレッチ& ダンスエクササイズ

懐かしのディスコサウンドにあわせて汗を流し、日頃の運動不足とストレスを解消してみませんか？



- ◎期 日 令和7年3月8日(土)
- ◎時 間 10:00～12:00(受付:9:45)
- ◎会 場 中央市民センター【大集会室】
- ◎内 容 ストレッチ、ダンスエクササイズ(ズンバゴールド)
- ◎参加費 無料
- ◎定 員 40人
- ◎持ち物 汗拭きタオル、飲み物、中ズック、ヨガマット



講師:伊原真寿美さん

【無料託児あります】

対象:6か月以上の未就学児
定員:3人～8人(年齢による)
※先着順につき、定員になり次第終了。

申込み不要!!

中央市民センター自主事業

キッズ&ティーンズ・アクティビティ



- ◎期 日 令和7年3月29、30日(土・日)
- ◎時 間 9:00～17:00
- ◎会 場 中央市民センター【大集会室】
- ◎内 容 バランスゲーム、ストラックアウト、ユニカール、バスケットボール、おままごとセット、わなげ、ピアノ、てつぼう、ボール入れ、卓球
- ◎参加費 無料
- ◎対象者 高校生以下、保護者を含む家族

コラボ企画:中国茶カフェ

- ◎時 間 ①10:00～
②13:00～
③15:00～ (1回1時間程度)
- ◎内 容 中国茶を飲みながら中国留学について聞いてみよう!(講師:壽松木 智子 氏)
- ◎会 場 和室
- ◎申 込 不要

ルールを守って遊みましょう!!

中央市民センター自主事業
**キッズ&ティーンズ・アクティビティ
コラボ企画募集！！**

自分の得意分野を子どもや保護者のために企画してみませんか！
審査が通った場合、企画に必要な部屋の使用料は免除します。



審査基準（1ヵ月前までに申請）

- ◎非営利であること
- ◎経費は自己負担であること
- ◎子ども・保護者にとって価値ある体験であること

興味のある方は中央市民センターまで！

中央市民センター
閉館時間について

令和7年4月1日から中央市民センターの夜間利用申請が3日前までになかった場合、平日は夜8時、土日は夜5時で閉館します。

夜間を利用する場合は必ず3日前までに申請をお願いいたします。

和菓子作りとお茶会体験～実施報告～

1月30日（木）、和菓子作りの講師に（有）みかわや製菓の澤山文氏、お茶会体験に佐藤真佐枝氏をお招きし、和菓子作りとお茶会体験を実施しました。

和菓子で作ったのは、この季節にピッタリな蜜柑と小鬼！初心者が多い中、講師指導のもと全員が可愛い和菓子を完成させ、記念撮影をしていました♪

お茶会体験では、お茶をたててお運びをする、お作法を習いながら和菓子とお茶をいただく体験をし、参加者は伝統のおもてなしの心とマナーを学ぶ、貴重な時間を過ごしました。



地域づくり事業
フレイル予防タイム

去年11月から「フレイル予防タイム」が始まり、計5回の実施に合計20の方に参加していただきました。毎回みなさんの大好きな歌手・曲を聞き、曲に合わせて楽しく体操しました。体操以外にも参加者の方から童謡に合わせて踊る体操もリクエストいただき、こちらも他参加者の方から大好評でした。体操後は「マインドフルネス」を行いました。10分間の瞑想やお菓子を使った味わい瞑想、慈悲のマインドフルネス等様々な瞑想を体験し、心と体のフレイル予防をしました。



☆Instagramはこちら☆



Q 久慈市中央市民センター

検索

事業の募集や報告を
随時行っています。

