

# 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**

**申込受付開始 2月2日(月)～**

**参加者募集【市内優先申込期限/2月20日(金)】**

24日(火)以降、定員に空きがあれば市外も受付

地域づくり人材発掘事業

## ストレッチ&ダンスエクササイズ



初心者さん  
向け

◎期 日 **3月7日(土)**

◎時 間 **10:00～12:00(受付 9:45)**

講師:伊原 真寿美さん

◎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 30人

◎持ち物 汗拭きタオル、飲み物、中ズック、ヨガマット



懐かしのディスコサウンドにあわせて楽しく身体を動かしてみませんか♪心身のリフレッシュと運動不足の解消にオススメです!



**参加者募集【申込期限/2月18日(水)】**

地域づくり人材発掘事業

## フレイル予防タイム 第2回

フレイル予防とは:「要介護」状態になるのを防ぎ、健康で自立した生活を長く続けるための予防活動。

◎期 日 **2月19日(木)**

◎時 間 **10:00～11:30(受付 9:45～)**

◎会 場 中央市民センター

◎講 師 中央市民センター職員

◎対象、定員 制限なし

◎参加費 無料

◎持ち物 動きやすい服装、飲み物(水分補給用)

## フレイル予防タイム第1回実施報告



1月22日(木)にフレイル予防タイムの第1回を実施しました。今回は、「木枯らしに抱かれて」「きよしのズンドコ節」に合わせて体操をしました。体操後は、おしゃべり会をして参加者同士で楽しく交流し、寒さが厳しい日でしたが、身体も心も暖かくなりました。

# キッズ&ティーンズ・アクティビティ



センターの大集会室が  
子どもの遊び場になり  
ます☆彡

- ◎期 日 2月7、8日(土・日)
- ◎時 間 10:00~16:00
- ◎会 場 中央市民センター【大集会室】
- ◎内 容 おままごと、バスケットボール、  
ストラックアウト、卓球、ピアノ等
- ◎参加費 無料
- ◎対象者 高校生以下、保護者を含む家族

## 【ヤングボランティア SEED コラボ企画】

### スライムとアイロンビーズを つくろう!!

- ◎期 日 2月7日(土)
  - ◎時 間 13:00~15:00
  - ◎会 場 中央市民センター【大集会室】
  - ◎参加費 無料
- 高校生ボランティアと工作をして遊びませんか?  
アクティビティと併せてぜひご利用ください!

### 譲ってくださる方の受付

- 【期間】 2月9日(月)~  
3月16日(月)(土日祝除く)
  - 【時間】 9:00~16:00
- お洗濯済みのもの、状態が良い  
ものをお願いします。

### 久慈中学校の 制服等

### リユース事業

- 【場所】中央市民センター
- 【条件】無償譲渡

### 受け取りたい方の受付

- 【期日】 3月の毎週月曜日
- 【時間】 11:00~15:00
- 【対象】 久慈中学校に入学予定  
の児童・生徒(在校生  
含む)及び保護者

詳しくは、中央市民センターのホームページをご覧ください



## 市民生涯学習のつどい 2月14日(土)~15日(日)

センターやサークルの展示をご覧ください。  
(中央の展示場所は3階展示室です)

### 事業報告

#### 「キャンドル作り」報告



10月17(金)・18日(土)の2日連続開催で、キャンドル作り事業を行いました。  
17日は、綺麗な押し花を使ったボタニカルキャンドル作り。集中し丁寧に作業しながらも、綺麗なお花と優しいアロマの香りに自然と会話が弾み、交流も楽しみながら制作していました。  
18日のスイーツキャンドル作りでは、ロウを混ぜたり、フルーツなど可愛いパーツをケーキに乗せたり、本当にケーキを作っているような作り方で、大人も子供もわくわくしながら作業していました♪  
親子参加の参加者からは、「一緒に作って良い思い出ができました。とても楽しかったです!」と2日間とも大好評の事業となり、来年度も開催を希望する声が多く聞かれました。

#### 「ちゅうおうフェスタ」報告



10月23日(木)「フェスタ秋」を行いました。「三陸ジオパークの楽しみ方」をテーマに久慈市商工観光課山崎弓貴さんからご講演いただきました。  
活動成果発表会では3団体がステージ発表、3団体が展示発表を行いました。  
特別企画として「ごはん倶楽部」による混ぜご飯の販売と作り方のレシピなどを展示しました。販売は大変な賑わいで完売となりました。



12月11日(木)「フェスタ冬」を行いました。「鉄を造る~久慈の砂鉄と近代製鉄への挑戦~」をテーマに久慈市文化課課長中野敦夫さんからご講演いただきました。  
活動成果発表会では3団体がステージ発表、4団体が展示発表を行いました。  
特別企画として「つばきの会」によるクラフトバッグの販売があり、多くの方にご来場いただきとても好評でした。