



すべて参加無料です

'2015 中央市民センター 創立 35 周年記念文化祭

「健康で楽しく、人生を豊かに！」

10月3日(土)～4日(日)10時～16時

いつまでも健康で明るく輝くため、そして社会参加をして自分らしく生きるために、健康の大切さやボランティア活動について一緒に学びませんか？ 皆様のご参加をお待ちしています！

1 3階 ホール 講座・シンポジウム (先着 500 名)

10月3日(土) 医療講座『ロコモ予防で健康寿命を延ばそう！』

開場：13時 開演：13:30 ～ 終演：15:30

講演：福岡リハビリテーション病院

血管年齢測定、体脂肪筋量測定(先着 30 名) どちらかお選び下さい

10月4日(日) シンポジウム『若い頃のボランティアが人生を豊かにする』
～ボランティア先進国アメリカに学ぶシンポジウム～



開場：13時 開演：13:30 ～ 終演：15:30

講演：九州大学大学院教授 安立清史 氏

ファシリテーター：前福岡県男女共同参画センター館長 村山由香里 氏

2 2階 第2会議室 ミニ講座 (先着 20 名) 事前予約制

10月3日(土) お手玉レクササイズ『お手玉で、体も心も元気になろう！』

開始 10:00 ～ 終了：12:00



10月4日(日) ロコモ講座『ロコモチェックで、楽しくトレーニングしよう！』

開始 10:00 ～ 終了：12:00



【予約/お問合せ】福岡市立中央市民センター

福岡市中央区赤坂 2-5-8 TEL092-714-5521 fax092-714-5502

☆ 電話または往復はがきでお申込み下さい(住所、氏名、年齢、連絡先)

※ 午後からは、消費者啓発DVDの視聴室となります ご自由にお入りください

いつも中央市民センターをご利用いただき、有難うございます。中央市民センターは中央図書館と共に昭和 55 年に開設され、今年で 35 周年を迎えました。

この間、様々な講座やコンサートなど、各種の文化や芸術活動にご利用いただき、市内でも一番利用者が多い市民センターとなっております。今後とも市民の生涯学習施設として役目を果たせる施設をめざしてまいりますので、みなさまのご利用をお待ちしております。
(福岡市立中央市民センター館長 馬場 伸一)



3 ロビーコンサート

午前中は、1階ロビーでの催しをお楽しみください！

10月3日(土)

10時～ シニアネット オーケストラの皆さんによる楽器演奏

10時半～ おはなしの会にじのはしの皆さんで民話の朗読

11時～ カンターレ・ルーナ^の皆さんによるオカリナの演奏

11時半～ 夢エンタークラブの皆さんでナツメロや皿回し等演芸

10月4日(日)

10時～ 岩崎記代子音楽塾の皆さんによる童謡唱歌の合唱

10時半～ おはなしの会にじのはしの皆さんで民話の朗読

11時～ エストレージャ ギターアンサンブルの皆さんのギター演奏

11時半～ 手話ダンスハートフルの皆さんによる手話ダンス

4 2階 視聴覚室・第1会議室 サークル作品展示室

10月3日(土)～4日(日) 10時～16時

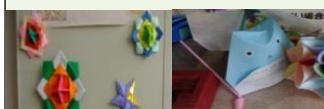
日頃 中央市民センターを利用いただいているサークルの方々の作品を展示しています(俳句、絵画、書道、写真、手芸、アレンジメントフラワーほか)

5 2階 第3会議室 工作チャレンジ室 (先着30名)

10月3日(土) 10時～12時 フラバンでしお菓づくり

10月4日(日) 10時～12時 バルーンアートに挑戦

※ 両日とも午後は「折紙チャレンジコーナー」になります



← 花こま、立体の星、トトロやバッタ等には是非挑戦してみてください！！

