

『安全・安心のまちづくり』 標語入賞作品発表！！

多数のご応募、
ありがとうございました



小学生低学年の部

手をあげて 止まった車に「ありがとう」

2年生 水上 未恭さん

小学生高学年の部

登下校 いつもみまもり ありがとう

4年生 増岡 朝陽さん

一般の部

危ないよ！ スマホに夢中の ひとり道

美咲が丘四丁目 村山 陽子さん



【南風校区青少年育成指導員会】

～シルバー人材センター南風地域班の皆さん、ありがとうございました！！～

10月21日(土曜日)早朝から、南風地域班の皆さんに 今年もセンターの環境美化事業を行っていただきました。広い範囲に渡るつつじの刈込や高い木の選定、狭い場所に入つての草刈りなど、普段はなかなかできない 技術が必要な作業ばかりです。おかげさまで敷地内が見違えるほどきれいになりました。



つつじの刈り込みと整え、フェンスの間の草刈り

スツクリ、美しい姿になりました

コミセン主催講座、参加者募集中！

お申込みとお問合せは 南風コミセンへ TEL 322-9656 FAX 324-9183
メール minakaze.k@city.itoshima.lg.jp



「南風パソコンサロン」

パソコン、スマートフォン、タブレットなど使い方がわからなくて困ったことはありませんか？ そんな時は…お気軽にご参加ください。

- ◆ 日 時：毎月第3水曜日10：00～11：30
※ 12/20、1/17、2/21、3/20(祝)
- ◆ 講 師：田邊 宣一さん
- ◆ 場 所：南風コミセン 1階 会議室
- ◆ 持ち物：パソコン、スマホ、タブレットなど
- ◆ お申込み：不要 ◆ 受講料：無料
※どなたでも受講できます！



「高齢者教室 ～チューブストレッチ体操～」

チューブを使って楽しく気持ちよく身体を動かしましょう

- ◆ 日 時：令和5年12月17日(日) 10:00～12:00
- ◆ 講 師：川原 英雄さん(柔道整復師)
- ◆ 定 員：10名(前回参加の方はお申込み不要です)
- ◆ 場 所：南風コミセン 2階 大研修室
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：チューブ、ヨガマット、飲み物、タオル
ヨガマットをお持ちでない方はセンターで用意します。
チューブ(千円)を購入される方は申込時にお知らせください。



※お申込み先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656

「健康づくり講座 ～ウォーキング笹山公園散策～」

行程のほとんどがアスファルトの坂の上り下りですが、日常の散歩コースのひとつにいかがですか？ 桜の頃は素晴らしい眺めが楽しめます。

- ◆ 日 時：令和5年12月12日(火) 13:30～16:15
13:30～準備運動・ストレッチなど、13:50～ウォーキング開始
15:50頃南風コミセン帰着、クールダウン後16:15頃解散予定
- ◆ 講 師：高杉 龍元さん(糸島市 地域活動指導員)
- ◆ 定 員：10名程度 ◆ 参加費：無料
- ◆ 場 所：南風コミセン～笹山公園 往復(約7km)
- ◆ 持ち物：水分補給のための飲み物、タオル
糖分補給のためのあめなど、適宜ストック
歩きやすい服装と靴でご参加ください。



※お申込み先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656

認知症・フレイル予防教室「コグニサイズ」

7月にセンター主催で体験講座を行った「コグニサイズ」の実践教室です

- ◆ 日 時：令和5年12月5日(火) 10:30～12:00
- ◆ 講 師：平井 かおりさん(コラボ登録・ウエルネスボディケア協会 代表)
- ◆ 場 所：南風コミセン 1階 談話室
- ◆ 参加費：500円 ◆ 持ち物：タオル、水分補給できるもの

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが認知症を予防するために作ったプログラムです。運動と認知課題を同時に行います。どなたでも参加できます。(事前申し込みは不要です)

※お問合せ先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656