



令和6年2月1日

南風コミュニティセンターHP  
メールアドレス

コミセンと地域のニュース

# みなかぜ

https://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html  
minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

発行  
南風コミュニティセンター  
第326号  
TEL 322-9656  
FAX 324-9183



南風コミセンホームページ

## 祝 おめでとうございます！糸島市二十歳のつどい

令和6年1月8日(月曜日・成人の日)、穏やかな晴天のもと『糸島市二十歳のつどい』が挙行されました。昨年までは中学校区ごとに会場が分かれていましたが、今年は糸島市運動公園の多目的体育館メインアリーナで対象者が一堂に会しての開催となりました。今年度二十歳を迎える方々は糸島市全体で972人、うち南風校区では93人でした。みなさま、おめでとうございます。



### 南風コミュニティセンター講座【南風寄席】<校区社会福祉協議会と共催>

福岡で活躍の舞台女優の落語ユニット“月光亭落語会”が今年も南風に登場です  
向春の候、華やかな落語で楽しいひと時をお過ごしください

- ◎日 時：令和6年2月11日(日)13:30 開場、14:00 開演
- ◎場 所：南風コミュニティセンター 2階 大ホール
- ◎持ち物：室内履き(スリッパ)及び靴入れ用袋 ◎入場料：無料
- ◎問合せ：南風コミュニティセンター ☎ 092-322-9656



#### ※お知らせ

会場までの移動が困難な方は、社会福祉協議会が手配する送迎をご利用いただけます。詳しくは、050-3696-4027(社協事務局)までお尋ねください。

月光亭落語会の皆さん

### \*\*2・3月の行事予定\*\* (予定は変更になることがあります)

日	曜	時間	内容
2/3	土	10:00~	校区運営委員会理事会
9	金	10:00~	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
10	土	9:00~	インリーダー研修(校子連主催)
11	日	13:30開場 14:00開演	南風寄席~月光亭落語会~
15	木	13:30~	区長会
17	土	13:00開場 13:30開演	あしたも、いっしょにいこう! あんみつ姫さんといっしょ~!
18	日	10:00~	チューブストレッチ体操
21	水	10:00~	南風PCサロン
22	木	9:00~	視察(佐賀市嘉瀬町より)
		10:00~	ハーブ講座(ハーブを飾るインテリア小物づくり)
24	土	10:00~	南風小・中学生将棋教室⑨
3/2	土	10:00~	青少年育成事業(青少年育成指導員会主催)
8	金	10:00~	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
10	日	9:00~	校区運営委員会会計監査
16	土	11:00~	ひまわりキッチン(校区社協主催)
20	水	10:00~	南風PCサロン

### 保健師おすすめ

健康コラム 44号

## おうちでトレーニング

気になる正月太り。「脂肪は早めに燃やす」を合言葉に、今日から自宅で運動を始めてみませんか。室内で出来るおすすめの運動を紹介します。

#### 【椅子でスクワット】

- ①椅子に座り両足を肩幅に開き、つま先は外向きに30度開く(テーブルなどに手をそえると安心)
- ②息を吐きながら立ち上がる
- ③息を吐きながらゆっくり座る

筋トレ

まずは10回



#### 【椅子に座って足踏み】

- ①椅子にすわったまま足踏み
- ②腕を大きく振ると効果大

有酸素運動

まずは1分間



問合せ：糸島市健康づくり課 ☎ 092-332-2069



## 南風校区多久川の自然環境を守る会主催 ～第17回多久川清掃参加者募集～

例年、中学生のボランティアも参加しています。  
みなさんできれいな多久川にして3月末には桜、  
5月末にはホタルに出会えるようにしましょう。

【日 時】令和6年3月2日(土曜日)  
9時開始(2時間程度 少雨決行)

【集合場所】南風コミュニティセンター 玄関前

【内 容】多久川の堤防や川底のゴミ拾い

【清掃場所】多久、南風台8丁目会員 ⇒ 新多久橋から立屋敷橋まで  
その他の会員や参加者 ⇒ 立屋敷橋から荻浦橋まで

【そ の 他】◎雨、防寒には十分ご注意ください  
◎立屋敷橋右岸にて参加者名簿に行政区、氏名をご記入ください



South wind's  
**TAKUGAWA**



川をきれいに!



### 「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6年2月18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 大ホール
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：チューブ、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。

お申込みは南風コミセンまで Tel.322-9656 FAX 324-9183



### 「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  
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
- ◆ 申込不要、参加費無料



※どなたでも受講できます

### 「ハーブと薬草のお勉強会③」

#### ～ハーブを飾るインテリア小物づくり～

釘を打つだけで完成! コミセンに咲くハーブを飾って、おしゃれな  
小物のできあがり。ハーブティを飲みながらそれぞれの作品鑑賞  
をしましょう。

- ◆ 日 時：2024年2月22日(木) 10:00～11:30
- ◆ 講 師：中島 真弓さん  
(フラワーデザイナー、日本フラワーデザイナー協会講師)
- ◆ 場 所：南風コミュニティセンター  
1階・談話室
- ◆ 参加費：1,200円  
(材料費とお茶代)
- ◆ 定 員：10名(先着順)



作品見本

お申込みは南風コミセンまで Tel.322-9656 FAX 324-9183

### 南風コミセン登録サークル

#### 【ボランティア着付教室】より 「卒業式の着付をいたします！」

“3月14日南風小学校卒業式に着物を着たいが自信がない”  
と思う方、着付教室の皆様でお手伝いします(ボランティアです)

- ◆ 日 時：2024年3月14日(木) 8時より  
当日は髪のをセットを済ませ、8時に  
南風コミュニティセンターの1階和室に  
お越しください。
  - ◆ 定 員：着付ご希望の方2名限定(先着順)
  - ◆ 申込み：3月1日までに南風コミセンへ申し込み  
Tel.322-9656(月曜日を除く9時～17時)
- ※申し込みされた方は、南風コミセンまでチェックリストを  
取りに来てください。



### 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

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、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。

- ◆ 日 時：令和6年2月6日・20日(火)10:30～12:00
- ◆ 講 師：平井 かおりさん(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：各回 500円 ◆ 持ち物：タオル、水分補給できるもの

※お問合せ先：南風コミュニティセンター Tel. 322-9656

