



いとまる

一校区と公民館の情報一

いとひめ



怡土だより

糸島市立怡土公民館

糸島市井原 9 1 6

TEL/FAX : 3 2 2 - 7 8 1 5

Eメール : ito.k@city.itoshima.lg.jp

休館日 毎週月曜日・年末・年始
平成 30 年 6 月 1 日 発行

【高杉さんの運動教室】

健康づくり講座

◆今年度は運動による膝・腰の痛みを防ぐ為のマッサージ方法とウォーキング前後に行いたいストレッチとクールダウン、健康維持にとっても重要な骨盤の歪みを直す為のストレッチ方法や、健康な身体づくりの基礎を学びます。(年 4 回予定)

【年間予定】

6月21日(木) 14:00 ウォーキングレクチャー
9月6日(木) 14:00 骨盤矯正ストレッチ
10月4日(木) 14:00 骨盤矯正ストレッチ
11月29日(木) 14:00 寒さに負けない体づくり

場 所: 怡土公民館 大研修室

講 師: 高杉龍元さん(糸島市地域活動指導員)

持参品: タオル、飲料水

当日は動きやすい服装でお越しください



熱戦開催!

校区親善ファミリーバドミントン大会

日 時: 6月24日(日) 9時開会式

場 所: 曾根体育館

恒例の第 20 回校区親善ファミリーバドミントン大会が開催されます。各行政区対抗の試合をぜひ応援して下さい。出場する方は、体調を整えて、ケガをしないように頑張ってください。



コミカレ(フットケア体験)募集!!

日 時: 6月20日(水) 13:30 ~ 15:30

教材費: 1,300 円(角質取りブラシ代等)

内 容: 足のかかとの角質取り等足のお手入れ
持って来るもの: 洗面器、爪切り、新聞紙 2~3 枚、浴用タオル 2 枚

募 集: 10 名(膝まであがるズボン着用)

申込み締切り: 6月17日(日) 怡土公民館まで

【糸島しっとう会】

コミカレ

糸島の歴史・文化・自然・観光・産業・行政など知っているようで知らない糸島の“あれこれ”について学ぶ講座です。(年 7 回予定)

日 時: 7月26日(木) 10:00 ~ 12:00

場 所: 怡土公民館

内 容: 開講式&年間計画

定 員 15 名

7月26日(木)は開講式の後、お隣の伊都国歴史博物館を見学します。



【高齢者教室】

◆テレビなどの医療系番組でも多く取り上げられる「脳の病気」について専門医を講師にお招きして、自覚症状のない「隠れ脳梗塞」など、病院ではゆっくり聞く機会の少ない専門的な知識をわかりやすく話していただきます。

日 時: 7月12日(木) 14:00 ~ 15:30

場 所: 怡土公民館 大研修室

講 師: 安達 直人先生

糸島市志摩津和崎

あだち脳神経外科クリニック院長

テーマ「知って防ごう! 脳梗塞」



「プレーパークin曾根中央公園」開催

今年も「プレーパーク」が開催されます!!

(雨の時は中止です)プレーパークに遊びに来ませんか? 今回も「ペットボトルジャイロ」や「ロープ遊び」など楽しい遊びが盛りだくさんです。お友達を誘って、来てね!!

日 時: 6月17日(日) 10:30 ~ 12:30

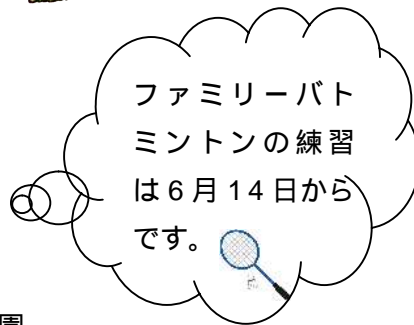
会 場: 曾根中央公園

詳しくは、回覧板や学校・幼稚園・保育園で配ったチラシを見てね。

お問い合わせは怡土公民館 ☎ 322-7815

6月の主な行事

- 1日(金) 7:40 あいさつ運動(怡土支部)
- 2日(土) 9:30 普通救命講習会
- 13:30 せんだん通り花植え
- 5日(火) 10:00 「パソコン講座」
- 8日(金) 10:00 糖尿病予防講座
- 14日(木) 8:30 区長会(あいさつ運動)
- 20:00 第4回体育委員会
- 15日(金) 19:00 里まつり企画委員会
- 17日(日) 10:00 プレパーク in 曽根中央公園
- 19日(火) 10:00 「パソコン講座」
- 20日(水) 13:30 コミカレ(フットケア体験会)
- 21日(木) 14:00 高杉さんの健康づくり講座
- 24日(日) 9:00 第20回校区親善ファミリーバドミントン大会
- 26日(火) 13:00 市同協怡土支部市内フィールドワーク
- 28日(木) 9:00 里づくり資源回収



ほ 女子校の一足早き更衣
ころもがえ
干されたる厚手の服や更衣
ころもがえ

怡土の里俳句会 今月の句

貞子
みどり

人権コンサート

市同協怡土支部主催

コンサート演題「わたしの子育て、本当はどうか？」

日時：7月7日(土) 13時30分 場所：怡土公民館 大研修室

講師：たけちゃんバンド 代表 大和雅弘さん 別途人権だよりに掲載します。



せんだん文庫「たなばた会」

日時：7月7日(土) 14:00～

開催場所：怡土公民館 和室

小さいお友達も小学生もいっしょ

に、たなばたかざりをつくりましょう。



せんだん文庫

みんなの図書館



スタッフがいない貸出し日は

6月2・9・16・23日(土)14:00～16:00

平日でも事務所にお声かけくだされば本の貸し出しができます。



場所：怡土公民館 図書室

0歳～4歳のお子様と保護者のための子育てサロン

いとキッズ 校区社会福祉協議会

日時：6日 7日(木) いちご摘み

6月21日(木) 芋の苗植え体験

場所：怡土公民館和室 10:00～11:30

問合せ：怡土公民館 322-7815

参加申込不要です。

毎月第1・3木曜日の午前中に活動します。

はじめての親子さん、大歓迎です。

一度来てみませんか。



住みよい里をつくろうカイ



資源回収は6月28日(木)です

持って来られない方は公民館に連絡してください。里づくりカイが取りに伺います。電話322-7815

回収物：新聞・雑誌、ダンボール (十字にヒモかけをして下さい。)

アルミ缶、酒ビン、ビールビン、古布

回収できないもの：ふとん、スチール缶、家電製品他

(お知らせ) 食用油の廃油回収は終了しました。

里づくりカイはボランティア活動とともにしてくれる仲間を募集しています。

怡土公民館まで連絡下さい。☎322-7815



ハチドリ会の会

毎月第4木曜日

8:30～11:00

