

～緑の風が吹くまち～

いきいき一貴山 コミセンだより 4 月号

糸島市立一貴山コミュニティセンター「いきいき」

糸島市二丈石崎81 TEL&FAX 325-0151 (毎週月曜日休館)

eメール ikisan.k@city.itoshima.lg.jp ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c010/>



2024年4月1日発行

春爛漫の季節を迎え、コロナ禍前のようにとはいきませんが、多くの皆様が「集う・学ぶ・結ぶ」コミュニティセンターづくりを目指し、令和6年度をスタートします。

行政区長をはじめ、地域の役員やボランティアの皆様のご支援ご協力をいただきながら、新たなスタッフで頑張りますので、多くの皆さまのご参画をお待ちしています。

一貴山コミュニティセンター センター長 福嶋 剛



着任のあいさつ

このたび、深江コミュニティセンターより異動して参りました。

地域の皆様との出会いを楽しみに、また、地域のお役に立てるよう、笑顔を絶やさず、努めていきたいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。

センター員 箕田 桂子

離任のあいさつ

先月31日付で、センター員を退職することとなりました。

9年間の中で、色んな事業に携わり、たくさんの方に支えられ、また、糸島の良いところを沢山学ぶことが出来ました。

その経験をこれからの自分の糧にして、頑張っています。

ありがとうございました。

河上 定嗣

4月の主な行事予定

6日(土) 校区会計監査(9:00)

8日(月) 小学校始業式

10日(水) 二丈中学校入学式(10:00)

11日(木) 一貴山小学校入学式(10:00)

12日(金) 男性料理教室(10:00)

青パト巡回(PTA)

13日(土) 校区社協理事会(9:00)

行政区長会(10:00)

19日(金) 青パト巡回(浜窪行政区)

26日(金) 青パト巡回(一貴山行政区)

27日(土) いきいき食堂(11:00)

28日(日) 校区振興協議会他総会(13:00)

※総会のご案内が届いた方は、必ず4月10日までに回答をお願いいたします。



春のいきいき料理講座 (一貴山CC調理室にて) 『病気知らずの韓国料理』教室

本場韓国より先生をお迎えし、日本の材料を用いて家庭で作れる本格的な韓国料理を学びます。

韓国ならではの伝統料理や家庭料理をベースにアレンジした「健康食」スタイルで、支持を集めるお店を営む店主の得意とするメニューの中から、日本で人気のラインナップ4種をご用意いたしました。

4月26日(金)

≪午前の部≫ 10:00~12:30 予約受付中

「チャプチェ&トッポキ作り」

韓国風はるさめ「チャプチェ」と、元は宮廷料理でもあり、オヤツとしても大人気のお餅をコチュジャンで煮込んだ「トッポキ」の作り方を学びます。

★参加費 3,800円 ☆定員先着 20名



≪午後の部≫ 13:30~16:00

「ナムル5種&キンパ作り」

季節の野菜や干し野菜を使った色とりどりの「ナムル」5種と、韓国風巻き寿司「キンパ」の作り方を学びます。

★参加費 3,800円 ☆定員先着 20名

(企画協力：発酵フェス実行委員会 兼山さん)

いきいき料理講座 『エムエムキッチン』が、一貴山で始まります。

5月14日(火) 10:00~12:30

(一貴山 CC 調理室にて)

5月のメニューは **・ゼッポリ**

予約受付中 Vol.1

イタリアンです! **・カポナータ**



・ピザ (お持帰り付)

ワインに合うイタリアンの家庭料理を作ります。ピザは、オーブントースターでも焼けるようにします。ピザ生地をお持ち帰り頂くので、タッパーをご持参ください (ECO)



参加費 1,700円

定員 16名

🌸 講師 本田 美保さん 🌸

「みんなに食べさせたい」「ワイワイしたい」と、お酒に合うメニュー、家ご飯のおしゃれを目指しています。世界を旅した経験からヒントを得た物も多く、どんなメニューが出てくるか、これから楽しみです。みなさんと一緒に料理を楽しみましょう!

3/3 スポーツ少年団親善大会



皆、がんばっています!



人気の『チベット体操』

予約受付中

5つのポーズを繰り返すシンプルな体操。

講師 日高真理子さん 参加費 無料

4/24(水) 10:00~11:30

5/24(金) 13:30~15:00

6/28(金) 13:30~15:00

若返りの秘儀とも言われている



チベットのラマ僧の瞑想の前の儀式がルーツ。ぜひご体験を!

男性料理教室

参加者募集中 参加費 300円
次回は、4月12日(金) 10:00

グラウンドゴルフ

3月例会 参加者募集中

優勝 正手 敬三さん (武)

2位 平木 靖夫さん (武)

3位 音瀬 泰さん (武)

次回は、

4月10日リョーユーバングラウンド

いきいき食堂 (中学生まで無料)

4月27日(日) 11:00~

サークルのご案内 当センターでは、現在 11 のサークルが活動しています。健康づくり、趣味を通じた仲間づくりなど、目的はさまざま。春から新しいことを始めてみませんか? また、新しいサークル作りも応援しています。サークル作りの決まりなど、お気軽にご相談ください。

①コーラスやまびこ

第 1・3 火曜日 10:00~12:00

★童謡・唱歌・フォークソング・昭和歌謡などを楽しく歌っています。

②いきいき卓球クラブ

毎週水・木曜日 9:30~11:30

★健康増進のため活動中です。

③楽しい水彩画教室

第 1・3 水曜日 10:00~12:00

★様々な題材をテーマに、水彩画を描いています。

④一貴山フラダンスサークル

第 2・4 水曜日 13:30~15:30

★心とからだの健康増進に効果的なフラダンスです。

⑤一貴山パソコンサークル

第 1・3 金曜日 13:30~15:00

★パソコンを通じて学習・情報交換しています。

⑥ダンロフさんの英会話

第 1・2・3 木曜日 10:00~11:00

★スピーキング・リスニング・文法など幅広く学習中です。

⑦子ども習字サークル

毎週木曜日 15:00~18:00

★習字・硬筆を通して、美しい字の書き方などを学びます。

⑧一貴山書道サークル

毎週木曜日 19:00~21:00

★書道・硬筆の上達を目指しています。

⑨興国吟詠会 (詩吟)

毎週木曜日 15:00~17:00

★漢詩を通じて親睦を図り、地域文化の向上を目指しています。

⑩いきいき一貴山体操サークル

毎週金曜日 10:30~12:30

★バルター・バル・ボールを利用した健康体操です。

⑪剣の会

第 1・3 金曜日 13:00~16:00

★剣を使って行う太極拳です。

★興味があるサークルは、一度見学をおススメします! 事前にご連絡ください(現在新会員を募集していないサークルもあります)。