

令和7年9月1日号

はるかぜだより

東風コミュニティセンター『はるかぜ』

糸島市潤四丁目10番2号

TEL・FAX 321-1114

mail・harukaze.k@city.itoshima.lg.jp



開館時間：9～17時 休館日：月曜日・年末年始



やさしさの花が咲く 第20回 東風校区文化祭



※詳しくは
「はるかぜだより」
10月号で

お誘いあわせの上、ご来場ください！

❖日時 10月12日(日) 9時50分～15時30分

❖会場 東風コミュニティセンター及びセンター前広場
東風小学校体育館

❖内容 展示・ステージ・物品バザー・食バザー

★開会式★ 9時50分～

★文化祭開始★ 10時00分～ 作品展示
ステージ発表
バザー



多世代交流行事「モルック」「防災教室」

モルック (各行政区交流)

- 日時 9月21日(日)
- 受付 8時00分～
- 開会式 8時30分
- 会場 東風小学校運動場 (雨天時体育館)



防災教室

- 日時 9月21日(日)
- 受付 10時00分～開始予定
- 会場 東風小学校運動場



※ バケツリレーやクイズを行う予定です

糸島市消防署の協力により

「はしご車」の乗車体験
ができます！

※要 整理券

(各行政区子ども会に配布されます)

※ はしご車の見学は自由
にできます。



詳細につきましては、各行政区体育委員
または行政区長へお尋ねください。



日	曜	内 容
12	金	第2回 文化祭実行委員会
13	土	第2回 サークル代表者会議
17	水	第1回 留学生交流会実行委員会
19	金	第4回 はるかぜ教養講座
21	日	多世代交流行事 (モルック・防災教室)

～講座案内と募集～

申し込み：東風コミュニティセンター
受付時間：9～17時（月曜休館）

第4回 はるかぜ教養講座

テーマ

『神社ってなに？』

◆日時 9月19日(金)
10時～12時

◆場所 東風コミュニティセンター
研修室

◆講師 野方 春人 先生(志登在住)

◆参加費 無料

※今回の内容は、初心者の方でも理解しやすい内容です。

※9月12日(金)までにセンターまでご連絡ください。



20周年 記念イベント案 募集



あなたのアイデアをお寄せください！！

今年、「東風校区開設20年」を迎え、今後も元気で活力あふれる校区でありたいとの願いを込め、来年度に記念式典など様々なイベントを行う予定です。そこで校区の皆さまに、「こんなイベントをやってみたらどうか？」とのアイデアを募集します。

東風コミュニティセンター窓口にアイデア募集の提案用紙を準備していますので、ご記入の上、提出してください。(提案用紙は、東風コミュニティセンターのホームページからも印刷できます。)

また、同時に記念イベントの企画や運営をしていただけるスタッフも募集していますので、コミュニティセンターまでご連絡ください。

なお、「アイデア提案」ならびに「スタッフ」の応募締め切りは、**9月30日(火)**です。

ご応募をお待ちしております。

良い睡眠で

健康コラム

からだもこころも健康に

睡眠は心と体を整える大切な時間。睡眠不足や浅い眠りが続くと、日中の集中力や体調にも影響が出てきます。ぐっすり眠れていないと感じたら、日中の過ごし方を少し変えてみましょう。

睡眠を快適にする3つのポイント

1. 日中は活動的に過ごす

→日光を浴びることにより、夜間のメラトニン(眠りを誘うホルモン)分泌量が増加し、安らかな入眠に繋がります。

2. アルコールを寝酒にしない

→お酒により一時的に入眠しやすくなりますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得にくくなります。

3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

→個人差はありますが、成人は6時間以上の睡眠が必要です。ただし、高齢者は長時間の床上時間が健康リスクとなるため、8時間未満の睡眠にしましょう。



問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

健康づくり講座 前原宿散策



江戸時代に唐津街道の宿場町として整えられ、様々な大名が通っていた「前原宿」。

その名残を現「前原商店街」を歩きながら散策する、「学び」と「健康づくり」の講座です。

◆日時 10月3日(金)9時50分

◆集合場所 前原(まえばる)コミュニティセンター
2階ロビー(現地集合)

12時00分頃解散予定

◆持ち物 飲み物・動きやすい服装 他

◆コース 現 前原商店街周辺(約2km程度)

◆講師 糸島ふるさとガイドのみなさん

◆参加費 無料

◆定員 10名程度(要申込)

※雨天中止の場合は、前日夕方までに連絡します。

東風校区、東風小学校 創立 20 周年記念事業 企画（案）

（団体・個人名）

記念式典	
式典後のイベント （例） 昼食会 プロの演芸会 タイムカプセル埋設 記念植樹 等	
校区イベントを周年事業に関連させて開催 （例） 文化祭、音楽祭 春秋体育行事 留学生交流会 等	
その他 記念イベント （例） 記念誌（全戸配布） 糸島出身の著名人招聘 有名芸能人招聘 等	