

令和8年2月1日号

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

harukaze.k@city.itoshima.lg.jp



開館時間：9～17時 休館日：月曜日・年末年始

はるかぜだよい

東風校区子ども球技大会開催



1月18日(日)“東風校区子ども球技大会”(種目:ドッジボール)が体育館で行われました。

低学年の部 6チーム、高学年の部 6チームの合計 12チーム 総勢 130名の選手が、低学年と高学年に分かれ、それぞれ試合を行いました。子どもたちがみんなで力を合わせ、積極的にボールを投げ合ったり、身軽にかわしたりするプレーに、保護者や校区の方々から歓声が上がっていました。



おめでとう！

«低学年の部»

1位：潤北 A

2位：志登

3位：泊一

«高学年の部»

1位：浦志東 A

2位：志登

3位：浦志東 B



1月12日(月・祝)「糸島市二十歳のつどい」が糸島市運動公園 多目的体育館を会場として執り行われました。

今年の対象者は糸島市全体で 971 名 (内 東風校区 155 名)でした。

振袖やスーツに身を包んだ参列者たちは、

友人や恩師たちとの久しぶりの再会を笑顔で喜び合い、思い出ばなしに花を咲かせました。

~ みんなの未来が
光輝くものとなりますように ~

二十歳を迎えたみなさん
おめでとうございます！



講座案内と募集

健康づくり講座

「ヨガ講座②」

心とからだを整える時間を作り
日々の疲れを癒しませんか？

- ◆日 時：2月6日（金）14時～15時
- ◆会 場：東風コミュニティセンター 大ホール
- ◆講 師：高杉 龍元さん
- ◆定 員：15名
- ◆参加費：無料
- ◆締切り日：定員になり次第
- ◆持ってくる物：タオル、飲料、



ヨガマット（お持ちの方）

※ 運動しやすい服装でおこしください。
※ マットを持ってない方はセンターで
準備します。

健やかライフ講座

「薬膳みそ（黒豆・ハトムギ入り） を作りませんか」※試食の豚汁付き

- ◆日 時：2月21日（土）10時～12時半

◆会 場：東風コミュニティセンター 調理室

◆講 師：蒲池 美貴子さん

国際中医薬膳管理師
JA食農ティーチャー[®]
こころ美塾主宰

◆定 員：12名

◆参 加 費：3,500円（当日集金）

◆締切り日：定員になり次第

◆持ってくる物：エプロン、マスク、三角巾

参加費、味噌(2.4kg)を入れる容器

※ 容器をお持ちでない方は350円で用意できます。

申込時にお伝えください（参加費とは別です）

ハト麦は
アンチエイジング
むくみ、美肌効果



☆印刷機を使用される方へ☆

年度末は印刷機の利用が込み合います。

事前の予約をお願い致します。

申し込み：東風コミュニティセンター（321-1114）

受付時間：9時～17時（月曜休館）

第7回 はるかぜ教養講座



テーマ

『ブライアン・ホートン・ホジソンと
チョーマ・ケレシ』

・閉級式

- ◆日 時 2月20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

※はじめて受講されるかたは2月13日（金）までに
センターまでご連絡ください。

季節の変わり目はこころの不調にご用心

寒さの中にも、少しずつ季節の変化を感じる頃になりました。進学や就職、引っ越しなど、環境の変化を控えるこの時期は、知らず知らずのうちに心に負担がかかりやすくなります。心が疲れ切ってしまう前に、日常の中でできるセルフケアを取り入れてみましょう。

心のバランスを整えるセルフケア

- ① 疲れや不安を感じたら、無理をせず早めに休む
- ② 気分転換になることを、日常に取り入れる
- ③ 一人で抱え込みます、身近な人に気持ちを話してみる
- ④ 無理せず、自分をいたわる時間をもつ
- ⑤ つらさが続くときは、相談窓口などを利用する

行政の相談窓口



- 糸島市健康づくり課 ☎332-2069（平日8:30～17:15）
- 心の健康相談電話 （福岡県精神保健福祉センター）
☎092-582-7400（平日 9:00～16:00）

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

2月の予定



日	曜	内 容
6	金	健康づくり講座「ヨガ講座②」
7	土	サークル代表者会
13	金	東風校区開設20周年記念事業 実行委員会（第3回）
20	金	はるかぜ教養講座（第7回）
21	土	健やかライフ講座 「薬膳みそを作りませんか」