

令和 8 年 2 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

harukaze.k@city.itoshima.lg.jp

開館時間：9～17時 休館日：月曜日・年末年始



## 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》

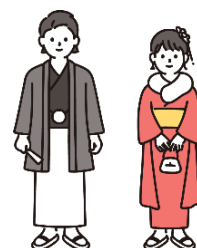
- 1 位：潤北 A
- 2 位：志登
- 3 位：泊一

《高学年の部》

- 1 位：浦志東 A
- 2 位：志登
- 3 位：浦志東 B



は た ち  
**祝 二十歳のつどい**



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。

～ みなさんの未来が  
光輝くものとなりますように ～

二十歳を迎えられたみなさん  
おめでとうございます！



# 講座案内と募集

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）

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） を作しませんか」※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

ハトムギは  
アンチエイジング  
むくみ、美肌効果

- ◆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）

## 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方は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 一人で抱え込まず、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

☆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。

## 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<br>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<br>「薬膳みそを作しませんか」    |

