

# はるかぜだより

令和3年9月1日号

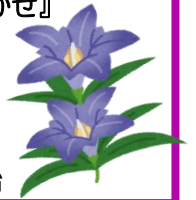
東風コミュニティセンター『はるかぜ』

糸島市潤四丁目10番2号

TEL・FAX 321-1114

harukaze.k@city.itoshima.lg.jp

休館日：毎週月曜日・年末・年始



## コミュニティセンターの休館期間が延長されました

緊急事態宣言の発出に伴い

糸島市立コミュニティセンター（全15館）の休館期間が延長になりました。

**休館期間 9月12日（日）まで** ≪センターへの入館はできません≫

- ◆電話でのお問い合わせには対応いたします。
- ◆印刷機の利用については、事前にセンターへお問い合わせください。
- ◆リサイクル倉庫の利用については、通常通りです。
- ◆本の貸出しと返却は、休館中は受けておりません。
- ◆子ども服のリユース受付けも、休館中は中止します。



## 講座延期のお知らせ

- ❖ 9月1日（水） ハッピーシニア 人生100年時代の生活設計 → **◆11月2日（火）に延期**
- ❖ 9月4日（土） まちづくり講座 秋冬野菜の上手な育て方 → **◆10月2日（土）に延期**
- ❖ 9月8日（水） 健康づくり講座 お塩の話 → **◆12月16日（木）に延期**
- ❖ 9月9日（木） はるかぜ生活講座 エコクラフト → **◆10月1日（金）に延期**

※8月28日（土）開催予定だった“九大FEEL 実験教室”は10月10日（日）に開催

## 9月の行事予定

日	曜	内容
15	水	健康づくり講座 (ノルディックウォーキング)
24	金	はるかぜ教養講座
29	水	いとしま楽 <small>かぐら</small> (神楽 講座)

### 東風小学校体育施設利用中止期間を延長

福岡県への「緊急事態措置」の適用により体育施設の利用中止期間を延長することになりました。

**制限期間 8月20日（金）から9月12日（日）**

※制限期間は変更になる場合もあります。

## 冷えは「万病の元」

保健師コラム第15号

夏の暑さ対策により体が冷えていることがあります。冷えを放っておくと免疫力の低下や代謝、血流が悪くなるなど他の病気の原因となります。

### 改善のポイント

- ★ 3食バランスよく食べて、良質なたんぱく質や根菜類・香辛料など体を温める食品を意識して摂りましょう。
- ★ 十分な睡眠をとりましょう。
- ★ 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。
- ★ 適度な運動で筋肉量をアップしましょう。
- ★ 無理なダイエット、タバコは控えましょう。
- ★ 締めつけのない衣服や靴を選びましょう。



問い合わせ：糸島市健康づくり課

☎332-2069

## ～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：8時30分～17時（月曜休館）

### はるかぜ教養講座

#### 北海道開拓秘話

#### ～北海道を開拓した九州人

日時 9月24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 春人さん（志登在住）  
参加費 無料

※この回のみ受講もできます。

お問い合わせは東風コミュニティセンターまで

※参加時には必ずマスクの着用をお願いします！



いとしま楽

### かぐら 神楽講座

楽しく糸島の伝統を学ぶ講座「いとしま楽」の今回の講座は、市の無形民俗文化財の指定も受けている福井神楽についてのお話を聞きます。

五穀豊穡・家内安全・無病息災・大漁を祈願して奉納される福井神楽の奥の深い話を聞いてみませんか？

日時 9月29日（水）10時～12時  
会場 東風コミュニティセンター 研修室  
講師 森田 季久さん

参加費 無料

定員 15名（受付先着順）

申込み締切 9月26日（日）

※参加時には必ずマスクの着用をお願いします！



### ハッピーシニア講座

#### 《室内ペタンク》 ～全3回～

前原南コミュニティセンターとの合同で室内ペタンク講座を行います。最終日には校区対抗試合を予定しております。ご参加お待ちしております！

日程 第1回 10月6日（水）〈開講式・練習〉  
第2回 10月13日（水）〈練習〉  
第3回 10月20日（水）〈対抗試合・閉講式〉

時間 全回 10時～12時

場所 東風コミュニティセンター 大ホール

対象 おおむね60歳以上の男女

定員 15名（東風校区）

参加費 300円（全3回分）

※3回通しでご参加ください。

申込み締切 9月25日（金）（受付先着順）

持参する物 汗拭きタオル、飲料、室内シューズ

※運動しやすい服装でご参加ください。

※マスクをご持参ください。



### はるかぜ生活講座

#### 「手作りパンに挑戦しよう！」

簡単にできるパン「プレッツェン」を手ごねで作ります。

日時 10月14日（木）  
9時30分～13時

場所 東風コミュニティセンター 調理室

講師 隈 雅代さん（二丈深江在住）

参加費 500円

定員 5名（受付先着順）

持ってくる物 エプロン・三角巾・マスク  
筆記用具

申込み締切 10月1日（金）



### オカリナサークル あすなろ

第2・4土曜日 14時～16時  
東風コミュニティセンター  
談話室にて  
会費 月1,500円

### 《サークル会員募集！》

初心者も経験者も大歓迎です！リコーダーに似た指使いで、音もすぐに出ます。少人数で和気あいあいと、オカリナ演奏を楽しんでいます。

一緒に楽しみましょう。

ぜひ一度、見学・体験へおいでください。

（東風コミュニティセンターまで 321-1114）

