

# 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



令和3年10月1日号

休館日：毎週月曜日・年末・年始

## コミュニティセンターの利用が再開！！

緊急事態宣言の解除に伴い

糸島市立コミュニティセンター（全15館）の利用が再開されました。

※通常通り22時まで利用できます

但し、利用について一部制限があります。

《一部制限内容》

◆館内での飲食可・飲酒不可。

◆感染防止対策の徹底。

（3密回避・検温・手指の消毒・マスクの着用・換気・部屋の消毒）

◆部屋の収容は、大声が想定される利用は定員の50%以下。

大声を発しない利用は人数の制限なし。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



### 《中止のお知らせ》

◆10月17日（日） 東風校区文化祭

### 東風小学校体育施設の利用が再開！！

緊急事態宣言の解除により、学校施設の利用が可能になりました。

感染防止対策を引き続きよろしく願いいたします。

### 10月の行事予定

日	曜	内容
1	金	生活講座 エコクラフトバック作り2回目
2	土	まちづくり講座 秋冬野菜の上手な育て方
6	水	シニア講座 ペタンク①
10	日	九大FEEL 実験教室
13	水	シニア講座 ペタンク②
14	木	生活講座 パン作り
15	金	学校施設開放利用調整会議 教養講座
20	水	シニア講座 ペタンク③
26	火	健康講座 ヨガ講座
29	金	まちづくり講座 小島議員を囲んで

### セアカゴケグモに注意！！

潤付近で、令和3年8月26日に  
セアカゴケグモが発見されました



むやみに触ってはいけません！！

発見したときは、  
生活環境課まで  
連絡をお願いします。



【通報】 市役所生活環境課  
直通電話 332-2068

# ～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）

## 健康づくり講座

### “身体をリセットする” Yoga 講座

筋肉のクセ、骨格の歪み、内臓の偏りを戻すために、正しい身体の動かし方、しっかり身体を伸ばす方法を学びます。

日時 10月26日（火）15時から16時30分

場所 東風コミュニティセンター 大ホール

講師 セルラボ糸島代表（甘酒ファスティング施設）  
かねやま たかこさん

参加費 無料

定員 15名（受付先着順）

申込み締切 10月19日（火）

持参する物 飲料、汗拭きタオル

※ヨガマットお持ちの方はご持参ください。

※効果を出すために、食事は3時間前に済ませて  
ください。



## 健康づくり講座

ウォーキング

### 前原宿 時間旅行！

今回は宿場町の面影を残す前原旧市街地を巡ります。知っているようで知らない前原の今昔。前原の歴史を紐解きながら、ウォーキングを楽しみましょう。お誘いあわせの上、ご参加ください。

日時 11月10日（水）10時から11時30分

集合場所 伊都文化会館 正門（駐車場利用出来ず）

集合時間 9時50分 ※少雨決行

コース 老松神社→前原商店街→丸田公園

講師 前原地区学芸員 有田 和樹さん

参加費 100円（保険代含む）

定員 15名（受付先着順）

申込み締切 10月30日（土）

持参する物 飲料、汗拭きタオル、雨具

※歩きやすい服装・靴で参加ください。



## ハッピーシニア講座

### 「人生100年時代の生活設計」 ～老後に困らないお金の話～



100歳まで生きる自分をイメージできていますか？  
老後のお金はいくらあれば足りるでしょうか。  
現在の資産と負債を確認し、家計の見直し・対応策を  
考えていきましょう。

同時にお金の遣し方についても学んでいきます。

日時 11月2日（火）10時から11時30分

場所 東風コミュニティセンター 研修室

講師 久恒 恵美子さん

（福岡県金融広報アドバイザー）

対象 おおむね60歳以上の男女

定員 15名（受付先着順）

参加費 無料

申込み締切 10月20日（水）



講座に参加する際には、自宅で検温し、  
マスク着用をお願いします。

まだまだ暑いので水分補給も忘れずに！

## まちづくり講座

### 「小島市議を囲んで」

地元の小島忠義議員を囲んで泊地区の開発や  
特別支援学校、市の災害対策等について詳しい話  
を聞いて、気になることがあれば尋ねてみませんか？  
事前に質問があれば10月20日までに提出  
してください。どなたでも参加できます！

日時 10月29日（金）10時～12時

会場 東風コミュニティセンター 研修室

定員 30名（受付先着順）

申込み締切 10月20日（水）



## インフルエンザの予防

保健師コラム第16号

インフルエンザの患者数  
令和元年 約728.5万人  
令和2年 約1.4万人  
大幅に減少 ↓

令和2年は、インフルエンザの患者数が大幅に減少しました。マスクの着用や手洗い等、感染予防対策の徹底が要因の1つと考えられています。感染予防対策を継続し、インフルエンザを予防しましょう。

## ◆マスクを正しく着ける



①鼻の形に合わせ  
隙間をふさぐ



②マスクは顎下まで  
伸ばし顔に隙間  
なくフィットさせる

※着けたら、外側  
は触らない

※紐を持ってマ  
スクを着け外  
しする

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069