

# はるかぜだより

令和6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  
休館日：毎週月曜日・年末・年始



## 東風校区子ども球技大会開催



1月21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4チームの合計10チームで、総勢110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。子どもたちはみんなで力を合わせ、積極的にボールを投げ合ったり、飛んでくるボールを身軽にかわしたりする姿に、保護者や校区の方々から大きな歓声が湧き上がっていました。

小さな体で元気いっぱいボールを追う姿の低学年、力強く迫力満点な試合をする高学年から私たちも元気をもらいました。



### 《低学年の部》

- 1位：泊一
- 2位：潤北A
- 3位：浦志東

### 《高学年の部》

- 1位：志登
- 2位：浦志東

おめでとう

祝

## 二十歳のつどい

1月8日（月・祝）この日は天候にも恵まれ、門出を祝うかのような青空のもと「糸島市二十歳のつどい」が執り行われました。

昨年までは中学校単位で行われていましたが、今年は昨年7月に開園した糸島市運動公園 多目的体育館を会場として開催されました。

今年の対象者は糸島市全体で972名、東風校区の対象者は142名でした。

振袖やスーツに身を包んだ参加者たちは、友人や恩師たちとの久しぶりの再会を笑顔で喜び合い、思い出話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願っております～

二十歳を迎えられたみなさん

おめでとうございます！



# 有価資源回収ルール

回収日：火曜日～日曜日 9:00～16:30  
休館日：月曜日・年末年始(持込みできません)

## ★回収できる物★

ダンボール 新聞紙・広告チラシ 古本・雑誌



～紐などで縛る～

古布 アルミ缶



～透明な袋に入れる～

段ボールなどは紐で縛り、古着は袋に入れてください。  
菓子箱などはビニール類をはずして出してください。

## ×回収できない物×

ぬいぐるみ くつ 羽毛布団・毛布・枕



スチール缶 ペットボトル びん類



青・黒・一升瓶、5合瓶

### ※回収されないものにご注意ください！

ビニールがついたダンボールや本、びん類・ペットボトルなどは回収できません。また、牛乳パック・白色トレーはセンター正面右手の回収ボックスへお願いします！

## センターよりおしらせ

### 「忘れ物・落とし物の保管期限について」



コミュニティセンター内や駐車場などにおいて、様々な忘れ物、落とし物をお預かりしております。

保管期間が長いものもありますので、一定期間を経過したものについては処分させていただきます。具体的には保管期間を3ヶ月と定めさせていただきます。

もしも、心当たりのかたがいらっしゃいましたらセンターの受付までお越しください。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### ☆印刷の予約をお願いします☆

年度末は印刷機の利用が込み合います。

お待たせする場合がございますので

事前の予約をお願い致します。

## 保健師おすすめ

健康コラム 44号

### おうちでトレーニング

気になる正月太り。「脂肪は早めに燃やす」を合言葉に、今日から自宅で運動を始めてみませんか。室内で出来るおすすめの運動を紹介します。

#### 【椅子でスクワット】

- ①椅子に座り両足を肩幅に開き、つま先は外向きに30度開く(テーブルなどに手をそえると安心)
- ②息を吐きながら立ち上がる
- ③息を吐きながらゆっくり座る



#### 【椅子に座って足踏み】

- ①椅子にすわったまま足踏み
- ②腕を大きく振ると効果大



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎092-332-2069



## 2月の予定



日	曜	内 容
3	土	サークル代表者会
17	土	青パト会議
23	金・祝	はるかぜ教養講座 「江戸期の国際的日本人」