



令和3年10月1日

南風コミュニティセンターH/P

メールアドレス

コミセンと地域のニュース

みなかぜ

<http://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>

minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

発行

南風コミュニティセンター
第298号

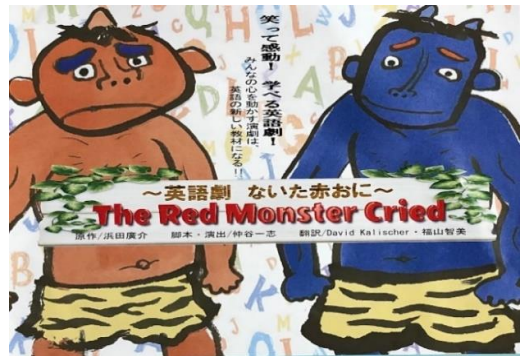
TEL 322-9656

FAX 324-9183

～英語版「ないた赤おに」上演のお知らせ～

劇団ショーマンシップが、あの名作「ないた赤おに」を英語と日本語を楽しく織り交ぜながら上演！
笑って、泣いて、感動して…小さなお子さんからご長寿さんまで、ご家族皆様でお楽しみください！

- 内 容 : 英語版「ないた赤おに」
- 日 時 : 11月6日(土) 13:00～
(12:45受付開始、上演時間約1時間)
- 会 場 : 南風小学校体育館
(天候に関わらず体育館は扉・窓を常時全開)
- 入場料 : 無料・限定100名
- 申 込 : 10月16日(土)より
(南風コミュニティセンターで先着順にて受付)



尚、コロナ感染拡大や災害など、緊急事態により体育館が使用できない場合は延期とさせていただきます。

南風小学校学校運営協議会主催

「学校でも、家庭でも、地域でも あいさついっぱい大作戦」

10月1日～31日の「いつでも」、校区内の「どこでも」、「だれとでも」あいさつを交わしましょう！

～校区のみなさまのご参画をよろしくお願いいたします～



10・11月の行事予定

(予定は変更になることがあります)

日	曜	時間	内 容
10/7	木	10:30	健康講座・おとなの保健室①
9	土	19:00	青少年育成指導員会
12	火	10:00	市同協南風支部事務局会議
16	土	10:00	校区運営委員会理事会
20	水	10:00	PCサロン
21	木	13:30	区長会・市長懇談会
27	水	14:30	健康づくり講座(体幹を鍛えるストレッチ)
28	木	10:00	歴史講座①
11/3	水	15:00	身体をリセットするヨガ講座
4	木	10:30	健康講座・おとなの保健室②
6	土	13:00	英語劇「ないた赤おに」(南風小体育館にて)
7	日	10:00	高齢者教室(チューブストレッチ体操)
13	土	19:00	青少年育成指導員会

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

◆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

コミセン主催講座 参加者募集中です！ お申込みは南風コミュニティセンター：電話 322-9656へ
 なお、講座開催については新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更の可能性があります。

「健康講座 ～おとなの保健室～」

自らの身体を知ること、自らの生活を作りましょう。
 今やっていることが、10年後結果として現れます。

身体のおくみ、健康について具体的に学びましょう。

◆ 日時と内容 (いずれも木曜日、10:30～11:30)

- ① 10月 7日 内臓を知り生活指導
- ② 11月 4日 遺伝から生活へ
- ③ 12月 2日 血管・神経・筋肉から生活へ
- ④ 悪い習慣をどうするか
- ⑤ まとめ ④⑤は状況に応じて開催

- ◆ 講師：関岡 時子さん
保健師・滋賀医科大学客員助教
- ◆ 定員：残席数4名(先着順とさせていただきます)
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 1階 研修室



「健康づくり講座 ～体幹をきたえるストレッチ～ 他」

気持ちのいい季節！身体を動かしてリフレッシュしましょう！

◆ 日時

- ① 10月27日(水) 14:30～16:00
- ② 11月25日(木) 13:30～16:00 ウォーキング(館外)
- ③ 1月26日(水) 14:30～16:00

- ◆ 講師：高杉 龍元さん(糸島市 地域活動指導員)
- ◆ 定員：各回10名(先着順とさせていただきます)
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 2階 大研修室
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：飲み物、タオル、運動ができる服装



健康づくり講座

「身体をリセットする ヨガ講座」



- 日時：11月3日(祝水) 15:00～(90分程度)
- 場所：南風コミュニティセンター 2階 大研修室
- 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
- 内容：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、身体をしっかり伸ばす方法を学びます。

参加費：無料 前原南コミセンとのコラボ企画です!!

- 持って来るもの：飲み物、タオル
- ※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
- ★募集人員：15名(先着順)
- ※効果を出すために食事は3時間前に済ませてください。

「歴史講座

～郷土の歴史に親しみ、楽しもう～」

いにしえ

“古のいとしま”のお話で

楽しい時間をご一緒に過ごしませんか

お待たせしました！4年目となる杉山寛司さんの歴史講座がいよいよ始まります。悠久の昔に思いを馳せて豊かな時間を過ごしましょう。

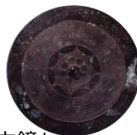
いにしえ

◆ 年間テーマ：「ひかり輝く古のいとしま」

◆ 日時

- ① 10月28日(木) 10:00～11:30
神話と稲穂の輝き～南風校区の身近な神様から～
- ② 11月25日(木) 10:00～11:30
黄金色と玉(宝石)の輝き～国宝の大鏡から～
- ③ 1月27日(木) 10:00～11:30
朱色の輝き～ベンガラと水銀朱から不老長寿

- ◆ 案内人：杉山 寛司さん(荻浦在住)
- ◆ 定員：25名(先着順とさせていただきます)
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 2階 大研修室
- ◆ 参加費：無料



「国宝・内行花文鏡」
糸島市HPより

「高齢者教室 ～チューブストレッチ体操～」

チューブを使って楽しく気持ちよく身体を動かしましょう。

- ◆ 日時：11月7日(日) 10:00～12:00
※次回は2月6日(日)
- ◆ 講師：川原 英雄さん(柔道整復師)
- ◆ 定員：10名(先着順)
- ◆ 場所：南風コミセン 2階 大研修室
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：チューブ、ヨガマット、飲み物、タオル

ヨガマットをお持ちでない方はセンターで用意します。
 チューブ(千円)を購入される方は申込時にお知らせください。



「南風パソコンサロン」申込不要・参加費無料です！



パソコン、スマートフォン、タブレットなど使い方がわからなくて困ったことはありませんか？質問にお答えします。お気軽にご参加ください。



- ◆ 日時：毎月第3水曜日10:00～11:30
10/20, 11/17, 12/15, 1/19
1/19, 2/16, 3/16

- ◆ 講師：田邊 宣一さん
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 1階 会議室
- ◆ 持ち物：パソコン、スマホ、タブレットなど

