



コミセンと地域のニュース

# みなかぜ

令和4年4月1日

南風コミュニティセンターHP  
メールアドレス

https://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304号  
TEL 322-9656  
FAX 324-9183

## ～令和4年度がスタートしました！～

この度、センター員の異動がありました。令和4年度も新しい体制で皆さまの「心豊かな人生」実現に向けて、一層の努力をしております。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。



南風コミュニティセンター センター長：坂口 恵一

センター員：松吉 幹人・湯口 美帆

### 新任センター員：松吉 幹人

この度、波多江コミセンから異動してまいりました。わからないことばかりで、皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精いっぱい校区の皆様の活動のお手伝いをしたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



### 前任センター員：吉原 良子

この度、前原南コミセンに異動となりました。短い間でしたが、校区の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

## 第17回多久川(新多久橋～立屋敷橋)のごみ拾い実施状況について(報告)

当校区の多久川清掃を通して、生物の多様性や海にプラスチックごみを流さないなど自然環境保護を主な目的に、ごみ拾いを毎年1回寒い時期に行っています。今年も下記日程で実施し、市議会議員にも参加を賜りました。

校区の皆さま方には、今後ともより一層のご協力の程よろしくお願いいたします。



1. 実施時期：令和4年3月12日(土) 午前9時00分開始 約2時間
2. 実施状況：①参加者 20人



#### ②ゴミの種類及び量

買い物袋・缶詰・空き缶・発砲スチロール等ゴミ袋20袋分のごみ回収  
また、粗大ごみとして電子レンジ・タイヤ・プラスチックケース等回収



南風校区多久川の自然環境を守る会

## 南風コミュニティセンター新サークル紹介

4月から南風コミセンに誕生した  
フォークダンスサークルです。

4月7日、21日 体験会を開催します。

皆さまのご参加をお待ちしています。

楽しく踊って健康維持、つながりの輪をつくりましょう。



## ～はじめまして ムーミンズ です！～

★日時：毎月第1・3(木) 9:30～11:30

(祝・祭日も実施)

★場所：南風コミセン 研修室 ★月会費：1,000円

★持ってくるもの：マスク、夏用手袋、上ぐつ・飲用水

世話係 木藤 330-8570 戸星 323-1336



ご利用のみなさまへ

毎年、4月は各団体の印刷で混みますので、印刷を希望される団体様は必ず**事前に予約**をお願いいたします。

## \*4月の行事予定\*

♪ 予定は中止または変更になることがあります

日	曜	時間	内容
4/2	土	10:00～	校区運営委員会 会計監査
8	金	10:00～	0歳からのおはなし会(そよ風文庫)
9	土	10:00～	校区運営委員会 理事会
12	火	—	南風小学校 入学式
17	日	10:00～	校区運営委員会 総会
21	木	13:30～	区長会

### 体内リズムを整える

人間の体内時計は、24時間よりも少し長い25時間とされています。このずれをリセットする環境づくりを心がけて体内リズムを整えましょう。

保健師コラム  
第22号

**朝**

- 朝日を浴びる
- 朝食をとる
- 平日と休日の就寝、起床リズムのズレを小さくする

**昼** 昼寝は30分以内にする

**夜**

- 早めに部屋の照明を落としてリラックス
- 寝る1～2時間前に軽い運動をして体温を少しだけ上げる(ストレッチなど)
- 寝る前のスマートフォンやパソコンの使用、喫煙、カフェインの摂取は控える

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069



## 令和4年度 南風コミュニティセンター サークル紹介

お問合せ：南風コミュニティセンター TEL322-9656 FAX 324-9183



### 一般サークル

No	サークル名	内 容	曜日	開催週	時間	募集
1	むつき会	ストレッチ、健康体操	火	毎週	10:00~12:00	無
2	溪風会	かな、漢字の練習	火	第2・4	10:00~12:00	無
3	健康体操マーガレット	健康体操	火	第1・2・3	13:40~15:40	有
4	南風フラサークル	フラを通して仲間づくり	水	毎週	10:00~12:00	有
5	ミセスの健康エクササイズ	健康体操	水	毎週	13:00~14:00	有
6	南風五行歌あやの会	五行歌とその他文学について学習	水	第4	13:00~15:00	有
7	大正琴の会	大正琴の演奏	木	第2・4	10:00~12:00	有
8	クラフトサークル	手芸（紙バンドのかご作り）	木	第3	10:00~15:00	無
9	ハッピーヨガ	ヨガを通して健康維持	木	毎週	11:00~12:00	有
10	コール南風	女声合唱	木	毎週	12:30~15:30	有
11	ムーミンズ	フォークダンス	木	第1・3	9:30~11:30	有
12	コーラスなでしこ	コーラス	金	第2・4	10:00~12:00	有
13	うたごえ若葉	楽しく元気に歌う	金	第1・3	9:30~11:30	有
14	水彩画・はがき絵教室	水彩画を楽しみながら仲間づくり	金	第1・3	10:00~12:00	有
15	社交ダンスひまわり	社交ダンス	金	毎週	13:00~15:00	有
16	沖縄三線の風	三線の演奏と島唄	金	第2・4	13:00~15:00	有
17	花紫乃会	日本舞踊	金	毎週	18:00~20:00	有
18	南風英会話サークル	英会話の習得	金	第1・2・3	19:00~20:30	有
19	糸島フレイル運動教室	フレイル予防のための運動	金	毎週	17:45~18:45	有
20	南風ヨガBliss	ヨガ	金・土	毎週	19:00~21:00 9:00~11:00	有
21	南風ヨガ	ヨガ	土	第1・3	11:00~13:00	有
22	王さんの太極拳	太極拳	土	第1・2・3・4	13:00~15:00	有
23	健康づくり太極拳	太極拳	土	第1・2・3	10:00~12:00	有
24	南風山歩会	登山	不定期	不定期(1回/月)	—	有
25	南風ハイキングくらぶ	ハイキング及びウォーキング	不定期	不定期	—	無
26	前原南校区囲碁同好会	囲碁	金	第2・4	9:30~16:30	無

### ボランティアサークル

No	サークル名	内 容	曜日	開催週	時間	募集
27	手話ダンス・サンダー	手話ダンス	火	第1・2・3	20:00~22:00	有
28	編み物サークル	編み物	水	第1・2・3・4	10:00~12:00	無
29	子育て支援ひまわりの会	未就園児の託児	木	第1・3	9:30~12:30	有
30	そよ風文庫	おはなし会の開催	金	第2	9:30~12:00	有
31	ボランティア着付け教室	入学式・卒業式の着付けのお手伝い	金	第2・4	9:30~12:30	無
32	いと愛ガールズ	福祉施設や老人施設に昭和歌謡を歌って届ける活動	水	毎週	14:00~17:00	無

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更の場合があります