



令和4年12月1日

南風コミュニティセンターHP
メールアドレス

コミセンと地域のニュース

みなかぜ

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312号
TEL 322-9656
FAX 324-9183



南風コミセン ホームページ

～南風校区運営委員会よりお知らせ～

★★★ Light up, Cheer up, Minakaze! ★★★

今年も校区民の皆さんにエールを送るイルミネーションを点灯します。

日暮れ後の きらめく ★南風コミュニティセンター～多久川桜並木★を

お楽しみください！(12月終わり頃まで) ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆



お昼の南風コミュニティセンター～多久川桜並木

『安全・安心のまちづくり』 標語入賞作品発表！！

多数のご応募 ありが
とうございました。



小学生低学年の部

うんてんしゅ スマホ見ないで 前を見る

2年生 尾崎 真柚子 さん

小学生高学年の部

だれにでも 大きなあいさつ 防犯だ

5年生 馬場 茜 さん

一般の部

街灯で夜道を照らす 私の道 笑顔で照らそう 南風の心

美咲が丘二丁目 堀 心春 さん

【南風校区青少年育成指導員会】

12・1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
12/2	金	13:30～	ハーブリース作り講座 (ハーブガーデンにて)
3	土	9:00～	校区運営委員会 予算ヒアリング
4	日	9:30～	人権標語表彰式・人権映画祭
15	木	15:00～	区長会
17	土	18:30～	ジャズを楽しむ講座⑥
20	火	10:30～	おとなの保健室2022③ 
21	水	10:00～	南風PCサロン
22	木	10:00～	初心者向けデジカメ講座④
12月29(木)～1月3日(火) 年末年始 休館日			
1/11	水	19:30～	学校施設開放調整会議
17	火	10:30～	おとなの保健室2022④
18	水	10:00～	南風PCサロン
19	木	13:30～	区長会
26	木	13:30～	初心者向けデジカメ講座⑤
29	日	13:30～	ジャズを楽しむ講座⑦

睡眠で免疫力アップ

健康コラム
第30号

睡眠中、脳は何をしていると思いますか？

脳は睡眠中に、休息や記憶の定着だけではなく、細菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)を整えるために働いています。



冬は、ウイルスがまん延しやすい季節です。良質な睡眠で、免疫力をアップしましょう！

★良質な睡眠のために・・・
運動をはじめませんか？★

運動を習慣化することは、良質な睡眠に効果的です。市健康づくり課では、中高年の方向けのトレーニング教室を開催中！



あごら 毎週水・金・土曜日
ふれあい(志摩初) 毎週火・木曜日
※時間や料金等の詳細はコチラから→



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

～シルバー人材センター南風地域班の皆さん、ありがとうございました！！～

10月30日(日曜日)、南風地域班の皆さんに朝早くからセンターの庭木の剪定や除草作業を行っていただきました。高い木の剪定や駐車場のフェンスに沿った場所の除草、広範囲に渡るつじの刈り込みと整えなど、普段はなかなかできない作業ばかり、技術を要するものもあります。おかげさまで敷地内が見違えるほどきれいになりました。

またこの日は、3年ぶりとなった南風音楽祭の開催日、きれいになったセンターで出演者や校区の皆さんをお迎えすることができました。南風地域班の皆さん、おつかれさまでした。



コロナ禍で2年中止、久々に集結した精鋭たち！



伸びすぎたつじの刈り込みやフェンスの間の除草は大変です



スッキリ、美しい姿になりました、お見事！

コミセン主催講座、参加者募集中！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止や延期の可能性があります

お申込みとお問合せは 南風コミセンまで TEL.322-9656 FAX 324-9183

メール minakaze.k@city.itoshima.lg.jp



「南風パソコンサロン」

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？そんな時は…お気軽にご参加ください。

- ◆ 日時：毎月第3水曜日10：00～11：30
※ 12/21、1/18、2/15、3/15

- ◆ 講師：田邊 宣一さん

- ◆ 場所：南風コミセン 1階 会議室

- ◆ 持ち物：パソコン、スマホ、タブレットなど



- ◆ お申込み：不要

- ◆ 受講料：無料

※どなたでも受講できます！



「おとなの保健室2022」

～10年後も健康であるために～

10月から毎月1回、身体のしくみや健康について、楽しく学んでいます。あなたも参加しませんか？

- ◆ 日時と内容（いずれも火曜日、10:30～11:30）

12月20日 血管・神経・筋肉から生活へ
1月17日 悪い習慣をどうするか
2月21日 まとめ

- ◆ 講師：関岡 時子さん

保健師・滋賀医科大学客員助教

- ◆ 定員：残席数あり

- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 1階 研修室

- ◆ 参加費：無料(すでに受講中の方はお申込み不要です)



『ハッピーヨガ』会員募集！

いつまでも若々しくありたいあなた…
カラダとココロに心地よく向き合う時間…
私たちと一緒にヨガをしませんか。



- ★活動日 毎週 木曜日（祭日、5週目は休み）
11：00から12：00

- ★場所 南風コミュニティセンター 大研修室

- ★月謝 1,500円（入会金不要）

- ★講師 平河 恵美子 先生

- ★問合せ 090-7158-3362（代表：原）

※見学、体験も大歓迎です。



「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：令和5年2月5日(日) 10：00～12：00

- ◆ 講師：川原 英雄さん(柔道整復師)

- ◆ 定員：10名

- ◆ 場所：南風コミセン
1階 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。

～南風コミュニティセンターは、年末年始 12月29日(木)から1月3日(火) まで休館いたします～