



令和7年9月1日

南風コミュニティセンターHP <http://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>
メールアドレス minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

コミセンと地域のニュース

みなかぜ

発行
南風コミュニティセンター

第345号

TEL 322-9656

FAX 324-9183



南風コミセン
ホームページ

「第21回 南風音楽祭」開催のお知らせ

*日 時: 10月26日(日) 12:30開場
13:00~15:30 終了予定

第I部(13:00~)

地域の皆様が参加されるプログラム

第II部(14:15~)

プロの演奏家によるコンサート

今年は、ジャズのトリオコンサートです♪

*場 所: 南風コミュニティセンター 2階 大ホール

※自然災害等によりセンターが使用できない場合は
開催中止となりますので、ご了承ください。

詳しくは、10/1 配布のチラシをご覧ください。

♪第I部 出演者募集中♪

申込締め切り: 9月21日(日)

出演をご希望の方は、南風コミュニティセンターに
あります申込用紙にご記入ください。

なお、応募多数の場合は調整させていただく
ことがありますので、ご了承ください。

主催: 南風校区運営委員会
音楽祭委員会



南風校区ホームページのお知らせ

南風校区運営委員会では、ホームページとLINEを開設し、回覧物や校区イベントの予告・報告など
情報を発信しています。ホームページは、“南風校区 みなかぜ”で検索してください。

LINE公式アカウントは、右のQRコードをスマホのカメラで読み取ってください。

ホームページは**お気に入り登録**、LINEは**友だち登録**をよろしくお願いします。



南風校区運営
委員会LINE

9月~10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
9/2	火	10:00	ピラティス講座②
9	火	10:00	ピラティス講座③
12	金	10:00	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
17	水	10:00	南風PCサロン
20	土	10:00	校区運営委員会 理事会
		10:00	南風小・中学生将棋教室⑤
25	木	10:00	ハーブと薬草のお勉強会② ~ハーブを使った和菓子づくり~
10/9	木	9:00	学校外活動促進事業 ~市バスに乗って工場見学に行こう~
11	土	10:00	カタツムリの教室(青少年育成指導員会)
12	日	10:00	健康づくり講座 ~転ばないためのストレッチ体操①~
19	日	8:30	校区親善ソフトボール大会
26	日	13:00	南風音楽祭

良い睡眠で

からだもこころも健康に

健康コラム

睡眠は心と体を整える大切な時間。ぐっすり眠れていないと感じたら、日中の過ごし方を少し変えてみましょう。

睡眠を快適にする3つのポイント

1. 日中は活動的に過ごす
2. アルコールを寝酒にしない
3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を



★おとなの睡眠の目安時間★

6時間以上(但し、高齢者は8時間以上にならないよう)

- ・日光を浴びると、眠りを誘うホルモンの分泌が促されます。
- ・アルコールは眠りを浅くし、熟睡感が得られにくくなります。

問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

参加者募集・お知らせ

お申込みとお問合せなどは、南風コミュニティセンター
Tel 322-9656 FAX 324-9183 へ

そよかぜ文庫主催:

「0才からのおはなし会」

南風コミュニティセンターで、毎月第2金曜日に
「おはなし会」を開催しています。

小さなお子さんだけでなく、どなたでも
ご参加いただけます。
ぜひ、お越しください♪。



- *日 時: 9月12日(金) 10:00~12:00
10月は10日(金)に開催します。
- *場 所: 南風コミュニティセンター 談話室

コミセン主催:「ハーブと薬草のお勉強会②」 ~ハーブを使った和菓子づくり~

今年の夏は例年になく暑い日が多かったですね。
夏の疲れを癒す素敵なお菓子は、いかがですか?
ハーブを使った和菓子を作ってみましょう。

- *日 時: 9月25日(木) 10:00~12:00
- *講 師: 田中 倫子さん(製菓衛生師) 
創作和菓子 香菓代表 
和菓子製造技能士2級 
- *場 所: 南風コミュニティセンター 調理室
- *持参物: エプロン、三角巾、おしぼりタオル2本
- *材料代: 1,800 円(体験2品分+持ち帰り1品分)
- *定 員: 8名(先着順)

コミセン主催講座:高齢者教室 ~転ばないためのストレッチ体操とピラティス~

自分は、しっかり足を上げて歩いていると思っている
のに、つまずいたりした経験はありませんか?

元気に過ごせるよう、転ばないための身体づくりを
無理なく楽しく行いましょう。

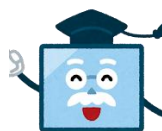
- *開催日: ①10月12日(日)
- ②12月14日(日)
- ③ 2月 8日(日)



- *時 間: いずれも 10:00 から 12:00
- *講 師: 川原 英雄さん(柔道整復師)
- 中村 佳美さん(ピラティスインストラクター)
- *場 所: 南風コミュニティセンター 大研修室
- *持参物: ヨガマット(お持ちの方)・飲み物・タオル
- *定 員: 15 名程度 *参加費: 無料

コミセン主催講座:コミュニティカレッジ

「南風パソコンサロン」



パソコン・スマホなどで困ったことが
あれば、お気軽にご参加ください。

- *日 時: 9月17日(水) 10:00~12:00
- *場 所: 南風コミュニティセンター 会議室
- *講 師: 田辺 宣一さん
- *持参物: パソコン・スマートフォン、タブレットなど

南風校区青少年育成指導員会主催

「カタツムリの教室」



カタツムリって、
みんな知ってるつ
もりでしょ?
でも、まだまだ
知らないヒミツが
いっぱい!

さあ、目で見て、耳で聞いて、手でさわって...
カタツムリのふしぎな世界を体験しよう!

- *日 時: 10月11日(土) 10:00~12:00
(受付:9:30)
- *場 所: 南風コミュニティセンター研修室、
センター近傍の雑木林
- *講 師: 野島 智司さん
(ネイチャーライター、かたつむり見習い)
- *内 容:
 - ・教室でのカタツムリのふしぎな話(60分)
 - ・センター近傍の雑木林での採集と観察(60分)
- *服 装: 長袖の上着、長ズボン、ぼうし、軍手、
長靴
- *持参物: 筆記用具、飲みもの
- *定 員: 親子 10 組 20 名程度(先着順)
- *参加費: 無料

小学生
対象

コミセン主催:学校外活動促進事業 ~バスに乗って工場見学に行こう~

秋休みに糸島市のバスに乗って、工場見学に行きます。
詳しくは、小学校から配布されるチラシをご覧ください。

- *日 時: 10月9日(木) 9:00~16:00
- *目的地: 福岡ヤクルト工場ほか
- *定 員: 1年生から6年生の16名(保護者含む)
ただし、3年生までは保護者同伴