

Community center

KAMURI
コミセン 歌舞里

(集う・学ぶ・結ぶ)

第68号

加布里コミュニティセンター

(愛称 歌舞里館)

令和7年10月1日

TEL092-322-3026

FAX092-332-0345

kafuri.k@city.itoshima.lg.jp

【コミセン歌舞里ホームページ】



加布里コミュニティセンター

主催:加布里校区運営協議会



第12回 宮地岳100人ウォーキング



加布里校区では、今年も「宮地岳 100 人ウォーキング」を開催します。ウォーキングを通して、健康づくりと親睦を深めるのが目的です。「健脚コース」と「のんびりコース」に分かれて、宮地岳の山頂を一緒に目指しましょう！

・開催日: 11月2日(日)

受付 9:30 開会 10:00

・集合場所: 加布里小学校正面玄関
(なるべく徒歩でお越しください。)

・昼食: かしわおにぎり・お茶を準備しています

・申込締切: 10月24日(金)

・申込方法: お電話でお申し込みください

・申込先: 電話 322-3026

※申込みの際は、お名前、ご住所、電話番号、希望コースをお伝えください。

大抽選会を開催します！！

当選！



なんと！！今年は、山頂で大抽選会を実施いたします。
参加者の皆さんに喜んでいただけるよう、景品を用意しています。どのような景品が当たるかは当日のお楽しみ♪
健康づくりと交流の機会として、皆さまのご参加をお待ちしています。



健脚コース

加布里小学校正門前→東集落センター(トイレ休憩)
→東登山口→牛水ため池→校歌碑広場前→宮地嶽神社



のんびりコース

加布里小学校正門前→JR加布里駅前→国道202
→宮地岳登山道入り口→校歌碑広場前→宮地嶽神社



加布里ふら~っとコンサート

主催：加布里青少年育成校区民会議

♪開催日：11/29(土) 13:00 開場 13:30 開演

♪会場：加布里区公民館(加布里4丁目14-28)

♪出演者：「Trio Dono(トリオ ドノ)」

♪入場料：無料

♪定員：80名程度

♪申込み：11月1日(土)から受付開始

※詳しくは11月の回覧チラシをご覧ください

♪問い合わせ：加布里コミュニティセンター

☎322-3026



10月の一斉パトロールのお知らせ

10月の一斉パトロールは、神在1区のコースを巡回します。集合場所が加布里小学校正門駐車場に変更となっています。ご注意ください。

10月4日(土)

15:45 集合 16:00 出発

集合場所：加布里小正面玄関駐車場



10月の花いっぱい運動のお知らせ

長野川沿いの花壇にて、除草作業を行います。地域の環境美化のため、ぜひご協力をお願いします。動きやすい服装でご参加ください。

10月18日(土)

9:00 集合

集合場所：長野川沿いの花壇



チャレンジゲーム大会のお知らせ

主催：校区子ども会育成会

10月19日(日) 9:00~

会場：加布里小体育館

内容：ドッジビー

対象：小学生

グラウンドゴルフ大会のお知らせ

会場：加布里小グラウンド

主催：加布里校区運営協議会

主管：加布里校区体育委員会

11月16日(日)9:00

予備日：11月23日(日)9:00

※詳しくは10月の回覧チラシをご覧ください。



隆々の腕の男もさす日傘

映典

新涼や朝茶のうまみ増しにけり

和子

加布里俳句の会



かふりびより~10月の予定~

3日(金) 校区社協単身高齢者の集い

4日(土) 校区一斉パトロール(16時)

7日(火) ASK 放課後歌舞里館(15時)

8日(水) 子ども講座 革のキーホルダー作り(14時)

10日(金) 市同協フィールドワーク(8時)

16日(木) シニアクラブ社会見学

17日(金) ペンギンの会(9時30分)

18日(土) 花いっぱい運動(9時00分)

19日(日) チャレンジゲーム大会(9時00分)

21日(火) ASK(15時30分)

28日(火) ASK(15時30分)

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