

怡土 せんだん たより

令和2年
7月

いとひめ



怡土コミュニティセンター 【せんだん】

糸島市井原916 TEL&FAX:322-7815 Email:ito.k@city.itoshima.lg.jp (毎週月曜日・年末年始休館)

今後の校区行事・会議について

令和2年度の

怡土の里まつり 怡土リンピック

は 中止 となりました。

※8月のプレーパークも中止です。

↓コロナ対策を取りながら、スタートします

～センター主催講座参加者募集～

令和2年度の左記の行事は、新型コロナウイルスの終息が見通せないことから、中止が決定しました。毎年楽しみにされている皆様、また、ご協力いただいている皆様と、来年は楽しい時間を共有できますよう、一日も早い終息を願っています。

7月の行事

3日	あいさつ運動	7:40
3日	体育施設利用調整会議	19:30
4日	臨時サークル代表者会議	19:30
9日	体育委員会	19:45
14日	区長会	8:30



高杉さんの運動講座 【健康づくり講座】

昨年に続き人気の連続講座です！無理なく楽しく、健康な身体づくりの基礎を学びます。

日時：7/17、8/7、9/18

毎回金曜日 14～16時

場所：怡土コミュニティセンター
大研修室

定員：10名

持ってくるもの：飲み物、タオル、マスク

※定員になり次第締め切ります。

※3月までの連続講座です。

※今後の状況により、中止や内容変更が生じる場合があります。



センターサークル

伊都ウォーキングよりお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、6月の開講式は中止とします。また、7、8月も熱中症対策のため中止です。開講式は9月25日(金)9:30～。詳細は後日たよりでご案内します。新規会員も募集中です☆

フレイルに気をつけよう！

フレイルとは、加齢等により心身の機能が低下した状態で、“健康と要介護状態の間”とも言われます。

私フレイルかも…？心配になった方もまだ大丈夫！今からできることがあります！

- ① じっと座っている時間を減らしましょう。散歩や窓ふきなどの掃除もおおすすめ！
- ② タンパク質をとり、決まった時間によく噛んで食事をとりましょう。
- ③ 歌ったり、早口言葉にチャレンジして、お口の健康を意識しましょう。
- ④ 家族や友人に連絡をして、気持ちのリフレッシュを！

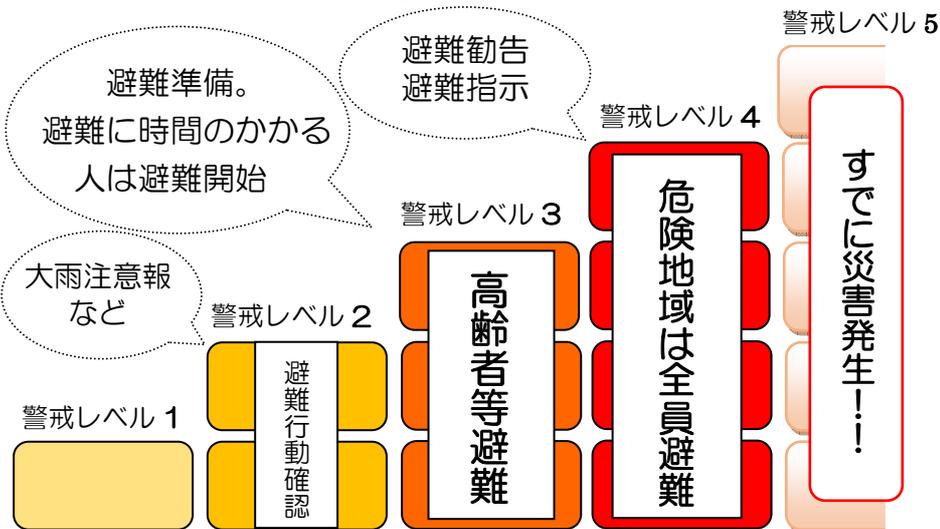


お問い合わせ：糸島市健康づくり課 332-2069



梅雨/台風シーズンです 避難行動の確認をしましょう！

今春、全戸配布された災害ハザードマップはご覧になりましたか？ご家族で内容を確認し、いざという時のために準備をしましょう。センターでも、災害状況に合わせ避難所を開設します。今季はコロナウィルス対策も重ねて必要です。備蓄品にマスクも加えていただきますようお願いいたします。



いとキッズ

0から4才までのお子さんと保護者の楽しい子育て広場です。

7月もコロナウィルス感染予防のため、お休みします。



熱中症に気を付けて！
七夕の願い、みんなは
なんて書くのかな？

せんだん文庫

七夕会は中止です

毎日開館しています。9:00~16:00(月曜休み)

《 新刊本が入りました！ 》

- 『かみさまは中学1年生』すみれ
- 『背高泡立草』古川真人
- 『むらさきのスカートの女』今村夏子
- 『いのち愛しむ、人生キッチン』桧山タミ
- 『熱源』川越宗一
- 『墨龍賦』葉室麟
- 『キネマの神様』原田マハ
- 『ステップ』重松清 他



住みよい里をつくろうカイ

ハチドリ会の



歴史ある怡土を、ごみゼロの里に！

《 活動内容 》

- * 毎月第2・4木曜日に怡土校区の散乱ごみ回収等
- * 年1回瑞梅寺川クリーンアップ大作戦をしています。

7月の資源回収は、23日(木)です

毎月第4木曜日 9:00~11:00

ご高齢などで持って来られない方は
センターへ電話してください。
里づくり会が取りに伺います。



怡土コミュニティセンター(旧公民館) ☎322-7815

回収物：新聞、雑誌、段ボール(十字に紐かけをして下さい)

アルミ缶、一升ビン(緑・茶)、ビールビン

回収できないもの：ふとん、スチール缶、家電製品、古布 他

※「秋」は実りの時の意。

転びても泣かぬ見であり麦の秋
麦秋や際立つカントリーエレベーター

貞子 洋子

怡土の里俳句会

第2・4水曜日 13時半~16時



いとまる