

# 怡土 せんだん だより

令和3年

3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)

### センター看板が新しくなりました!

コミセンの看板が新しくなりました!皆様に考えていただいた愛称「せんだん」の葉をあしらったデザイン♪

古い看板は、センター玄関の長椅子として生まれかわりました!



### 伊都ウォーキング よりお知らせ



4月より再開します。毎月第4金曜日開催。

新しいことに挑戦すると刺激になります!

### R3年度センターサークル メンバー募集中♪

サークル名	活動日時	活動内容
健康体操	第3火曜日 13:30~15:30	リズムに合わせて楽しく身体を動かします。
オカリナの風	第1・3水曜日 10:00~12:00	オカリナの練習を通し、より豊かな生活を。幅広く音楽に楽しみ、地域とも触れ合います。
怡土の里俳句会	第2・4水曜日 14:00~16:00	俳句の勉強と、句会。俳句を通して、里の自然や人々と触れ合いましょう。
ニュー大正琴	第2・4金曜日 12:00~15:00	大正琴の演奏・練習を通して、様々なジャンルの音楽に親しみ、交流を深めます。
役満の会	毎週火曜日 12:30~16:30	頭・手先を使い、脳の活性化。吸わない、賭けない、健康的な麻雀。会員相互の親睦。
怡土3B	第2・4木曜日 10:00~11:30	音楽に合わせて身体を動かし、ダンス・ストレッチ・脳トレ等で心身健康に。地域の触れ合いの場。
エコクラフト	第4火曜日 13:00~16:00	紙バンド等を使った、バッグや小物作り。同じ趣味を持った仲間づくり。
怡土楽しか食堂 料理教室	カレンダー3段目の週の水曜日 9:30~12:00	調理実習を通し、食の基本・食の大切さを学び、食の楽しみを皆で共有します。
PCサークル	第1・3火曜日 10:00~12:00	パソコンの勉強会です。まずは慣れ親しみ、日々の上達を楽しみます。
怡土フラサークル	毎週水曜日 13:30~15:30	踊りを通して健康に。心身の調和をはかります。会員同志の交流。



地域に居場所ができて楽しいです!



# 3月の主な行事



5日(金)	7:30	あいさつ運動
10日(水)	13:30	校区まちづくり健康講座
	19:00	校区まちづくり防災講演会
12日(金)	8:30	区長会
19日(金)	10:00	校区会計監査

※コロナウィルス感染状況により変更の場合があります。

## 「せんだん通り&怡土っこ通り」

# 怡土の花いっぱい運動



2/12、せんだん通りの草取りが行われました。寒い中でしたが、たくさんの参加がありました。色の少ない冬の景色に、鮮やかな黄色やオレンジ等の花が、温かみを加えています。一緒に植えた6年生の卒業式を彩ってくれることでしょう。



**3月7日(日)13~17時は、全館清掃のため、センターが使用できません。**

**せんだん文庫** 毎日開館しています。  
9:00~16:00(月曜休み)

『カカ・ムラドー ナカムラのおじさん』  
『そしてバトンは渡された』  
『置かれた場所で咲きなさい』



## ギックリ腰注意報発令

保健師コラム



暖くなり、活動が増える春に“ギックリ腰”を発症する人が増えてきます。ギックリ腰(急性腰痛症)は、年齢問わず予期せず起こるため、日常生活や仕事にまで支障をきたします。

欧米では、“魔女の一撃”と言われることも…

### 予防法

**中腰を避ける!!**

股関節や膝を曲げる習慣を!!

**運動習慣!!**

腹筋・背筋をつけて、腰部を守りましょう。



柔軟性は貯蓄できません。日頃から、腰や太もも裏の**ストレッチを**しましう!!



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069  
校区担当：山本・前田・大鹵・井上

## 住みよい里をつくろうカイ



★毎月第4木曜日 9:00~11:00

ハチドリ会の

3月の資源回収は、25日(木)です

ご高齢などで持って来られない方はセンターへ連絡してください。スタッフが取りに伺います。

怡土コミュニティセンター ☎322-7815

回収物：新聞、雑誌、ダンボール(十字にヒモかけ)  
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 古布

**いとキッズ** コロナ感染防止のため、お休みします。

怡土の里俳句会

春寒といえへどもふふむ庭木かな

まゆみ

仲直りの言の葉さがす春寒し

洋子

※ふふむ||ふくらむ



毎週 第2・4水曜日  
午後2時~4時  
会員募集中です