

# 怡土 せんだん だより

令和5年  
**3**月



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)



## 令和5年度 センターサークルメンバー募集中です!!



サークル名	活動日時	活動内容
エコクラフト	第4火曜日 13:00~16:00	エコクラフト(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。
チャレンジ学級	第2水曜日 9:30~12:30	生涯学習として月1回、いろいろなことにチャレンジします。
ヨガサークル いろはの会	毎週水曜日 10:00~12:00	ヨガで運動不足を解消し、健康寿命を延ばすことを目指します。
オカリナの風	第2・4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。幅広く音楽を楽しみ、地域とも触れ合います。
怡土の里俳句会	第2・4水曜日 13:30~15:30	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。
怡土フラサークル	毎週水曜日(祝日を除く) 13:30~15:30	踊りを通して、健康な身体づくりと心身の調和をはかり、会員同志の交流を深めます。
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。
ヨガサークル ポコアポコ	毎週金曜日 10:00~12:00	ヨガを通して健康促進と交流、親睦を深めます。
ニュー大正琴	第2・4金曜日 12:00~14:00	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。

### 福岡ソフトバンクホークス野球観戦チケット(すべて内野自由無料入場券)

☆配布についてのお知らせ☆【配布期間】3月1日(水)から配布開始 (月曜日休み)

観戦希望の方は、電話予約ではなく怡土コミュニティセンターまで直接、取りに来て下さい。

【注意事項】怡土校区在住の方限定。1家族につき合計枚数4枚までです。

センター受付時間：午前9時～午後4時30分まで(火曜～日曜)

- 【対象試合日程】
- ◎3月 7日(火) 18:00 対 東京ヤクルト戦 50枚
  - ◎3月 8日(水) 18:00 対 東京ヤクルト戦 50枚
  - ◎3月 9日(木) 18:00 対 東京ヤクルト戦 50枚
  - ◎3月 17日(金) 18:00 対 横浜DeNA戦 50枚



# 3月の主な行事

- 2日(木) 19:00 校区まちづくり防災講演会
- 3日(金) 7:40 あいさつ運動
- 5日(日) 9:00 瑞梅寺川水系  
クリーンアップ大作戦
- 7日(火) 10:00 ダーツ講座
- 10日(金) 前原東中卒業式
- 12日(日) 9:00 センター全館清掃
- 15日(水) 8:30 せんだん通り草取り  
10:00 区長会
- 17日(金) 13:30 校区会計監査
- 21日(火) 10:00 ダーツ講座



毎週 第2・4水曜日  
午後1時30分〜3時30分  
会員募集中です

洋子

風花や閉じることなき埴輪の目

魯山人の皿に煮凝り京の朝

聡美

怡土の里俳句会



※コロナウィルス感染状況により変更場合があります。

一緒に活動しませんか! スタッフ募集中です!

## 住みよい里をつくろうカイ

毎月第4木曜日 9:00~10:30

3月の資源回収は、23日(木)です

ご高齢などで持って来られない方はスタッフが取りに伺いますので、必ず前日までに電話下さい。怡土コミュニティセンター 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：すりガラスやコーティングされた一升瓶、ふとん、スチール缶、家電製品、古布、アルミコーティングされた箱など



## お酒の上手なたしなみ方

健康コラム  
第33号

肝臓で分解できるアルコールには限度があります。適量以上の飲酒は、肝細胞が壊れることで肝機能が低下し、脂肪肝や肝硬変、肝がんなどを招きます。年に1回は健診を受け、肝機能(AST、ALT、γ-GTP)の数値をチェックすることが大切です。

### ~1日の適量~

1日平均純アルコールで20g程度  
ビールの場合 500ml (中ビン1本)  焼酎の場合 100ml (0.6合) 

### ~肝臓をいたわる飲酒習慣~

1. 適量を守る
2. 食事と一緒にゆっくりと飲む
3. 週に2日は休肝日をつくる
4. 寝酒は控える



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## せんだん文庫 話題の本を読みませんか♪

### 《今月の本紹介》

- 落花狼藉 朝井 までか
- 営繕 かるかや怪異譚 小野 不由美
- おかえり 横道世之介 吉田 修一
- 天海の秘宝(上・下) 夢枕 獏
- 三千万の使いかた 原田 ひ香



※その他話題の本がたくさんあります♪

## いとキッズ 0才~4才のお子様と保護者の楽しい子育て広場です。

### ◎ ひなまつり会

・日時 3月 2日(木) 10時~

### ◎ お別れ会

・日時 3月16日(木) 10時~

### ◎ はじめまして

・日時 4月 6日(木) 10時~

場所 怡土コミュニティセンター

【連絡先】090-9076-7645(中村)

※校区外の方も参加できます。

コロナ感染状況により変更になることがあります

