

～緑の風が吹くまち～

# いきいき一貴山 コミセンだより 5 月号

糸島市立一貴山コミュニティセンター「いきいき」

糸島市二丈石崎81 TEL&FAX 325-0151 (毎週月曜日休館)

eメール [ikisan.k@city.itoshima.lg.jp](mailto:ikisan.k@city.itoshima.lg.jp) ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c010/>



2023年5月1日発行

## 令和5年度 行政区長さんを紹介します！



一貴山行政区長  
波多江 征治さん



上深江行政区長  
瀬戸 道孝さん



**新** 石崎行政区長  
田中 久範さん



**新** 満吉行政区長  
中山 繁和さん



**新** 長石行政区長  
福嶋 利明さん



**新** 波呂行政区長  
中浦 保信さん



**新** 松国行政区長  
川添 隆さん



武行政区長  
朝倉 陽一さん



田中行政区長  
荒神 一臣さん



浜窪行政区長  
末次 元巳さん

今年度の行政区長さん 10 名です。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします  
令和4年度をもって退任された5行政区の区長さん方、校区のためにご尽力頂き  
まして、ありがとうございました。



## 5月の主な行事予定

- 2日(火) 一貴山小学校PTA 総会 (14:45)
- 12日(金) 男性料理教室 (10:00)
- 13日(土) 校区社協理事会/地域ささえあい会議 (9:00)  
民生委員・福祉委員交流会 (10:30)  
行政区長会 (10:30)
- 14日(日) 小学校裏山等草刈作業 (7:00)
- 18日(木) 小学校交通安全教室 (9:35)
- 19日(金) 青パト巡回(上深江行政区 15:30)  
青パト講習会 (19:00)
- 20日(土) 二丈中学校体育祭 (9:00)
- 21日(日) 浜窪海岸清掃(8:00)
- 23日(火) う・ふ・ふの会開級式 (10:00)
- 31日(水) コミュニティセンター運営審議会 (15:30)



## 便利な自主運行バスを ご利用ください！

火・水・金曜日に運行しています。

☆お買い物や通院などに、ご活用ください。

- ・火曜日運行 一貴山・長石ルート
- ・木曜日運行 波呂・浜窪ルート
- ・金曜日運行 交流プラザルート



〇いきさん号〇

・コースや時間は、センター  
までお問合せください。

# 令和5年度 一貴山コミュニティセンターサークルのご案内

## 健康づくり講座「元気ヨガ」

日常的に運動習慣を取り入れることを目的に、ヨガを中心とした健康法を学びます。

- (内容)・肩こり腰痛改善体操  
・きれいな姿勢の作り方  
・正しい歩き方の指導  
・ヨガやストレッチ 他

年齢や性別は問いません。動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。～ご予約要～



★定員 20 名程度

(日程) 6月8日、22日

7月6日、13日、27日 (全5日)

すべて木曜日 13:30 ~ 14:30

◆高杉講師

◆大・中研修室

## 子ども習字サークル

(目的) 習字を通しての人格形成

美しい字の書き方、道具への愛着、正しい姿勢

★毎週木曜日 15時から18時

☆場所 一貴山 CC、中小研修室

★月謝 3000円



たくさんお友達がいいますよ!

## 楽しい水彩画教室

(目的) 水彩画を通して、地域の人との

親睦をはかります。(見学はご予約で)

★第二、第四 水曜日 10時~12時

☆場所 一貴山 CC、小会議室



★月謝 1500円

## 「男性料理教室」参加者募集

4月は、新生活スタートでお弁当にも人気の「おにぎらず」と新玉ねぎの甘さがたっぷりの「クリームシチュー」でした。

【次回は・・・】

5月12日(金)10:00~ 会費300円

一貴山校区グラウンドゴルフクラブ 4月例会の成績

- 優勝 渡部 恵子 さん(武)  
2位 有富 健二 さん(松国)  
3位 平木 靖夫 さん(武)

メンバー募集中!



次回は、

5月7日(日)一貴山小学校グラウンド

6月7日(水) リョーユーパングラウンド

※グラウンドゴルフで健康長寿を!

お問い合わせは、一貴山コミュニティセンターまで。

## フレイル予防で 元気に長生き!

健康コラム第35号

最近、歩く速度が遅くなったり、わけもなく体重が減ったりしていませんか? 「フレイル」といって、加齢に伴い、心と体の働き、そして社会とのつながりが弱くなった状態かもしれません。



### フレイル予防のポイント

#### <持病のコントロール>

健診等で自分の体の状態を把握し、高血圧や糖尿病などの持病がある人は定期的に受診する。

#### <身体活動>

普段より10分多く体を動かすことを心がける。

#### <栄養(食と口腔機能)>

たんぱく質(肉や魚など)と水分を意識し、よく噛んで食べる。また、定期的に歯科を受診する。

#### <社会参加>

ボランティアや買い物など、外出をして人とのつながりや楽しみを維持する。

日常を取り戻しつつある今こそ、より一層元気に活動しましょう!

問合せ先: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069