

～緑の風が吹くまち～

いきいき一貴山 コミセンだより 4 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 ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c010/>



2025年4月1日発行

春爛漫の季節を迎え、多くの皆様が「集う・学ぶ・結ぶ」コミュニティセンターづくりを目指し、令和7年度をスタートします。

行政区長をはじめ、地域の役員やボランティアの皆様のご支援ご協力をいただきながら、多くの皆さまのご参画をお待ちしています。

一貴山コミュニティセンター職員一同



3/2(日) スポーツ少年団親善大会を開催しました。



日頃から校区で活躍しているスポーツ少年団が、日頃の練習の成果を披露してくれました。あいにくの雨で野球はコミセンでモルック大会になりました。皆さん、引き続き応援をお願いします。

4月の主な行事予定

- 5日(土) 校区会計監査(9:00)
- 7日(月) 小学校始業式
- 9日(水) 二丈中学校入学式(10:00)
- 10日(木) 一貴山小学校入学式(10:00)
- 11日(金) 男性料理教室(10:00)
青パト巡回・上深江行政区(15:30)
- 12日(土) 校区社協理事会(9:00)
行政区長会(10:00)
- 18日(金) 青パト巡回・石崎行政区(15:30)
- 25日(金) 青パト巡回・満吉行政区(15:30)
- 26日(土) いきいき食堂(11:00)
- 27日(日) 校区振興協議会他総会(13:00)

※総会のご案内が届いた方は、必ず4月10日(木)までに回答をお願いいたします。

高齢者のための

運動教室

In 一貴山



5月より無料体験版 運動教室がスタートします!!

楽しく無理なく身近な場所で運動を始めてみませんか? 日頃の運動に加えて、専門的な指導で一緒に体力向上を目指していきましょう。ご参加をお待ちしています。

無料体験期間: 2025年5月9日(金)~6月27日(全8回)

開催曜日・時間: 毎週金曜日・午後1時30分~2時30分

場所: 一貴山コミュニティセンターいきいき

参加費: 無料(定員: 20名) ※60歳以上の方対象

申込方法: 下記の電話番号または一貴山コミセン窓口

ご予約はコチラ↓ 4/1~4/18(火・水・金) 10:00~15:00

070-1296-4397 (担当: 月形)

九州大学基幹教育院岸本裕歩研究室サークル事務局
※留守の場合は留守電にメッセージをお願い致します

主催 糸島フレイル予防運動サークル
共催 九州大学基幹教育院岸本裕歩研究室

5/20(火) ピラティスを体験しよう！

～予約要～

ピラティスとは・・・ドイツが発祥で、体幹を鍛えて姿勢や柔軟性を改善するトレーニング方法です。

(効果)・・・姿勢改善や筋力アップ、柔軟性向上

ダイエット効果、肩こり腰痛の改善、ストレスの軽減

時間：13:00～15:00

場所：一貴山コミュニティセンター研修室

(持参するもの)

タオル、飲み物、ヨガマット(貸出もあり)

ストレッチポール(お持ちの方)

ストレッチポール貸出ご希望の方は、

参加申し込みの際、お申し出ください。



4/11(金) 10:00～

男性料理教室

参加費 300 円

一貴山の名物の教室です。

体験、見学にぜひお越しください！

グラウンドゴルフ

3月例会

優勝 音瀬 泰 さん (武)

2位 正手 敬三さん (武)

3位 鬼塚 章 さん(松国)

次回は、4月2日(水)

リョーユーバングラウンド

～ 会員募集中です ～

5/22(木) みんなで「ベーグル」を作ってみよう！

簡単にできるベーグル作りに挑戦しませんか？ ～試食あり～

紅茶やチーズ入りなどを作ります。作ったベーグルは、お土産に！

時間：10:00～13:00

場所：一貴山コミュニティセンター調理室

参加費：900 円 (定員 12 名)

持ってくるもの：エプロン、三角巾、手拭き、

ベーグルを持ち帰るタッパーなど

コミュニティセンター企画

～ 予約要 ～



4/26(土) 11:00～

いきいき食堂

昼食代：こども 無料

高校生以上 300 円

○科学実験教室

○音楽演奏や演劇

○おもちゃ病院

○洋服や野菜のパザー など

*お野菜・食材など寄付は

大歓迎です*



サークルのご案内

当センターでは、現在 12 のサークルが活動しています。健康づくり、趣味を通した仲間づくりなど、目的はさまざま。春から新しいことを始めてみませんか？ また、新しいサークル作りも応援しています。サークル作りの決まりなど、お気軽にご相談ください。

①コーラスやまびこ

第 1・3 火曜日 10:00～12:00

★童謡・唱歌・フォークソング・昭和歌謡などを楽しく歌っています。

②いきいき卓球クラブ

毎週水・木曜日 9:30～11:30

★健康増進のため活動中です。

③楽しい水彩画教室

第 1・3 水曜日 10:00～12:00

★様々な題材をテーマに、水彩画を描いています。

④一貴山フラダンスサークル

第 2・4 水曜日 13:30～15:30

★心とからだの健康増進に効果的なフラダンスです。

⑤一貴山パソコンサークル

第 1・3 金曜日 13:00～15:00

★パソコンを通じて学習・情報交換しています。

⑥ダンロップさんの英会話

第 1・2・3 木曜日 10:00～11:00

★スピーキング・リスニング・文法など幅広く学習中です。

⑦子ども習字サークル

毎週木曜日 15:00～18:00

★習字・硬筆を通して、美しい字の書き方などを学びます。

⑧一貴山書道サークル

毎週木曜日 19:00～21:00

★書道・硬筆の上達を目指しています。

⑨興国吟詠会(詩吟)

毎週木曜日 15:00～17:00

★漢詩を通じて親睦を図り、地域文化の向上を目指しています。

⑩いきいき一貴山体操サークル

毎週金曜日 10:30～12:30

★バルター・バル・ボールを利用した健康体操です。

⑪剣の会

第 1・3 金曜日 13:00～16:00

★剣を使って行う太極拳です。

⑫楽しく卓球サークル

毎週火曜日 14:00～16:00

毎週土曜日 13:00～15:00

★新しく開設のサークルです！！

New