

～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 ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c010/>



2025年5月1日発行

令和7年度 行政区長さんを紹介します！



一貴山行政区長
久我 松徳さん



上深江行政区長
瀬戸 道孝さん



石崎行政区長
田中 久範さん



新 満吉行政区長
田中 亨さん



新 長石行政区長
平石 正和さん



新 波呂行政区長
松尾 裕幸さん



新 松国行政区長
中野 一彦さん



武行政区長
吉井 輝行さん



田中行政区長
盛永 和幸さん



浜窪行政区長
坂本 政信さん

❀ 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6年度をもって退任された4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(金) 青パト巡回・長石行政区(15:30)
9日(金) 男性料理教室(10:00)
青パト巡回・波呂行政区(15:30)
10日(土) 地域ささえあい会議(9:00)
校区社協理事会(10:00)
行政区長会(11:00)
春の見守り事業(15:00頃～)
13日(火) う・ふ・ふの会開級式(10:00)
14日(水) コミセン運営審議会(15:30)
16日(金) 青パト巡回・PTA(15:30)
17日(土) 二丈中学校体育祭(9:00)

18日(日) 小学校裏山・忠霊塔周辺草刈り(7:00)
まちづくり部会(8:30)
23日(金) イモの苗植え(15:30)
青パト巡回・松国行政区(15:30)
第1回文化部会(19:00)
24日(土) いきいき食堂(11:00)
25日(日) 浜窪海岸清掃(8:00)
30日(金) 青パト巡回・武行政区(15:30)
青パト講習会(19:00)
青少年育成指導委員会(20:00)

便利な自主運行バスを ご利用ください！

火・木・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 交流プラザ二丈館ルート

*コースや時間は、コミセンまでお問合せください。



高齢者のための

運動教室



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: 一貴山コミセンにご予約ください。

<企画>

九州大学基幹教育院岸本裕歩研究室サークル事務局

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

*全8回が終了した後、教室を継続するかどうか

参加者で相談します。どうぞお気軽に体験で
ご参加ください!

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?

プレーン・紅茶・チーズ入りなどを作ります。

作ったベーグルはお土産に! ~試食あり~

日時: 5月22日(木) 10時~12時30分

※注※ 4月の案内から日にちが変更になっています。

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

講師: コミュニティセンター企画

~要予約~



一貴山校区グラウンドゴルフクラブ

4月の例会

~会員募集中~

優勝 音瀬 美津子さん (武)

2位 山口 茂 さん (武)

3位 平木 靖 夫さん (武)

今回は5/1(木) 8:30~

場所: 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!



健康づくり講座

「ピラティス」

~ 要予約 ~

ピラティスは、ドイツ発祥の体幹を鍛えて姿勢や柔軟性を改善するトレーニングになります。

日時: 5月20日(火) 13時半~15時

※(4月の日よりから時間が変わりました。)※

参加費: 無料

講師: 谷川 まりやさん

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、参加予約の際に、
お申し出ください。

サークルご案内「いきいき3B体操」

会員募集中

ボール、ベル、ベルダーを使って行なう健康体操です。楽しく体操やダンスをすると共に、人とのふれあいの場を作っています。

日時: 毎週金曜日、10時30分~12時30分

場所: 一貴山コミュニティセンター大研修室

講師: 田吹 妙子先生

月謝: 3,000円(入会金1,000円)

※ ぜひ見学や体験に、気軽にお越しください。

男性料理教室

~体験参加募集中~

日時: 毎月第2金曜日(8・2月除く) 10時~

場所: 一貴山コミュニティセンター調理室

参加費: 300円

一貴山の名物教室です。みんなで作って、試食まで、和気あいあいと楽しく活動しています。

いきいき食堂

日時: 5月24日(土) 11:00~14:00

場所: 一貴山コミュニティセンター

参加費: 子ども無料・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
- ・洋服のバザーなどもあります。



○お野菜・食材など、寄付は大歓迎です。