

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/>



2026年2月1日発行

令和8年糸島市『二十歳のつどい』

1/12(月・祝) 天候が不安定でしたが、今年も糸島市運動公園で開催されました。新成人の晴れ姿が式典会場を晴れやかにしてました。市内の新成人対象者は760名、一貴山校区は30名でした。

新成人の皆様の第一歩が、素晴らしいものになりますようお願いしております。



～歴史・文化講座～「原田大六の見た未来」Ⅲ、完結編 (う・ふ・ふの会企画)

昨年からの講座の完結編になります。糸島が輩出した考古学者「原田 大六」氏の「日本神話の舞台は北九州。日本国家の起源は糸島にあり。その証拠こそ平原弥生古墳である！」という原田学説のお話しなどをしていただきます。

- ・日時：3月10日(火) 10:00～ ★一般の方もご参加いただけます★
 - ・講師：月潭 眞龍(げったん しんりゅう)氏 (原田大六記念館館長/田中在住)
 - ・会場：一貴山コミュニティセンター大研修室
 - ・参加費：無料
- 参加を希望される方は、ご予約をお願いします○



2月の主な行事予定

- 1日(日) 糸島市長・市議会議員選挙投票日
- 6日(金) 青パト巡回・PTA (15:30)
- 7日(土) 行政区長会 (9:00)
- 8日(日) サークル代表者会議 (10:00)
小学校体育施設使用団体調整会(13:30)
- 10日(火) う・ふ・ふの会 (10:00)
- 13日(金) 青パト巡回・上深江 (15:30)
- 14日(土) お楽しみ会 (11:00)
- 20日(金) 青パト巡回・石崎 (15:30)
- 25日(水) コミュニティセンター運営審議会 (15:30)
- 27日(金) 青パト巡回・満吉行政区 (15:30)
- 28日(土) いきいき食堂 (11:00)



良い睡眠で

健康コラム

からだもこころも健康に

睡眠は心と体を整える大切な時間。睡眠不足や浅い眠りが続くと、日中の集中力や体調にも影響が出てきます。ぐっすり眠れていないと感じたら、日中の過ごし方を少し変えてみましょう。

睡眠を快適にする3つのポイント

1. 日中は活動的に過ごす
→日光を浴びることにより、夜間のメラトニン(眠りを誘うホルモン)分泌量が増加し、安らかな入眠に繋がります。
2. アルコールを寝酒にしない
→お酒により一時的に入眠しやすくなりますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得にくくなります。
3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
→個人差はありますが、成人は6時間以上の睡眠が必要です。ただし、高齢者は長時間の床上時間が健康リスクとなるため、8時間未満の睡眠にしましょう。



問合せ:糸島市健康づくり課 ☎332-2069

◇健康づくり出張講座「雪印メグミルク」◇
～骨とカルシウムのお話し～

骨の役割やカルシウムの役割など、わかりやすくお話ししていただきます。

めずらしいメニューの説明もあります。

- *開催日：2月10日(火)
- *時間：10:00～11:00
- *場所：一貴山コミセン研修室
- *講師：雪印メグミルクさん
- *参加費：無料 (2月5日まで受付)
- *募集人数：20名程度(先着順)
- *持参品：筆記用具

-う・ふ・ふの会企画-
一般の方もご参加可能です



～予約受付中～

サークルのご紹介

* いきさん3B体操 *

ボール・ベル・ベルターを使って、楽しく体操やダンスをすると共に、人との触れ合いの場を作っています。<健康づくり・仲間づくり>

- ☆開催日：毎週金曜日
- ☆時間：10:30～12:30
- ☆場所：一貴山コミセン大研修室
- ☆講師：田吹 妙子 先生
- ☆会費：3,000円/月 (月4回)
- ☆ぜひ、見学や体験にお越しください!



福岡で生まれた健康体操。今では、主婦のサークルとして全国で人気です。

◆ スポーツ少年団親善大会 ◆

- *開催日：3月1日(日)
- *時間：8:30～12:00
- *場所：

一貴山小学校	運動場・・野球
	体育館・・剣道
二丈中学校	武道場・・柔道

日頃から校区で活動しているスポーツ少年団が、地域の皆様にその姿を披露する大会です。一般の方もご覧いただけます。



いきいき料理講座 ★食進会★
レーズンホットサンドと
ヨーグルトゼリー

- ☆開催日：3月5日(木)
- ☆時間：10:00～12:30
- ☆場所：一貴山コミセン調理室
- ☆講師：二丈食進会のみなさま
- ☆参加費：500円
- ☆募集数：10人(先着順・2/28まで受付)
- ☆持参品：エプロン、三角巾、タッパー、手拭き



メニューは、食進会おすすめのデザート!簡単に作れて美味しい「レーズンホットサンド」「ヨーグルトゼリー」とあと1品♥久しぶりの食進会の講座ですので、ぜひご参加ください。



◆いきいき食堂

日時：2月28日(土)
11:00～14:00
昼食代：こども 無料
高校生以上 300円

◆一貴山校区

グラウンドゴルフ

・グラウンドゴルフは、ルールがとても簡単で、年齢問わず、すべての人が楽しくプレーできます。

※会員募集中※

次回：2月4日(水)

8:30～

リョーユーパングラウンド

◆男性料理教室

一貴山の名物教室です。
お気軽にご参加ください。
次回は、3月13日(金) 10:00

高齢者学級 う・ふ・ふの会
活動報告「小学生と昔あそび」

1月27日(火)

う・ふ・ふの会で小学校を訪ね、1年生と一緒に「昔あそび」をしました。子どもたちは、初めてする「あそび」もあり、目を輝かせていました。



- ・羽つき
- ・けん玉
- ・コマ