

# いきいき一貴山 コミセンだより 2 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/>



2024年2月1日発行

## 令和6年 糸島市 『二十歳のつどい』 1/8 (月・成人の日)

令和6年の「二十歳のつどい」が、行われました。今年から会場を糸島市運動公園メインアリーナ（昨年7月1日オープン）に変更し、糸島市（前原・二丈・志摩）の対象者が一同に会する式典となりました。今年の対象者は、平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれになり、一貴山は25名、二丈中学校区対象者は63名、糸島市全体で972名でした。

華やかな振袖姿やスーツ姿の若者たちは、久しぶりの再会に、明るい笑顔に満ちた式典となりました。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、願っております。



### 1/6 (土) 昔あそびとぜんざい会を開催しました。

地域の方に、昔あそび（かるた、羽根つき、こま、あやとりなど）を教えてください、子どもたちは楽しく過ごしました。最後は、ぜんざいをみんなでいただきました。（校区社協）



### 2/6 (火)

#### 健康づくり講座「元気ヨガ」冬バージョン

13:30～14:30 ※追加参加者受付中※

・毎回好評のヨガ講座、冬バージョン2回目の追加の募集になります。

\*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。★高杉講師

★定員20名程度 ★大・中・小研修室

無料

## 2月の予定

2日(金)	青パト巡回	(満吉行政区)
7日(水)	味噌づくり講座	(13:30～)
9日(金)	青パト巡回	(長石行政区)
10日(土)	お楽しみ会	(11:00～)
11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議	(13:00～)
16日(金)	青パト巡回	(PTA)
20日(火)	コミュニティセンター運営審議会	(15:30～)
24日(土)	いきいき食堂	(11:00～)

### 保健師おすすめ

健康コラム 44号

## おうちでトレーニング

気になる正月太り。「脂肪は早めに燃やす」を合言葉に、今日から自宅で運動を始めてみませんか。

室内で出来るおすすめの運動を紹介します。

**筋トレ** まずは10回

**【椅子でスクワット】**

- ①椅子に座り両足を肩幅に開き、つま先は外向きに30度開く  
(テーブルなどに手をそえると安心)
- ②息を吐きながら立ち上がる
- ③息を吐きながらゆっくり座る

**有酸素運動** まずは1分間

**【椅子に座って足踏み】**

- ①椅子にすわったまま足踏み
- ②腕を大きく振ると効果大

問い合わせ: 糸島市健康づくり課 ☎092-332-2069



2月以降のイベントのご案内です。(要予約)のご予約はお早めに!

### 2/13 (火) 「リバウンドしないお片付けのヒント講座」

#### 参加者募集中

- ◎10:00~11:30 (中研修室)
- ◎講師:中松 寛子 さん  
(ライター・イラストレーター・ディレクター)
- ◎子ども自らのお片付けや、断捨離のお話しをしていただきます。
- ◎好きな服と断捨離したい服をお持ちください。  
★コーヒー付き

### 2/24 (土) いきいき食堂 (こども食堂)

- ◎11:00~14:00  
みんなでワイワイ、お腹いっぱい。
- ◎「食・ものづくり・音楽」をテーマに地域の皆さんの交流の場づくりを目指します。
- ◎こども 無料、高校生以上 200円
- ◎ボランティア仲間募集中
- ◎協賛、提供品(野菜など)  
大歓迎です!



### 2/13 (火) 「ハーブ・ハンドクリーム作り講座」

- ◎13:30~15:00 (中研修室)
- ◎講師:市川 陽子 さん  
(ハーバルセラピスト)



#### 参加者募集中

- ◎参加費:500円 (材料費)
- ◎心と体に優しいハーブを使って、自分の好きな香りのハンドクリームを作ります。香りに癒されながら、ハーブやアロマの基礎知識、お手入れのコツもお話いただけます。

### 2/27 (火) 「男性料理教室コラボ 博多つぼみ菜料理講座」

- ◎10:00~12:30 (調理室)
- ◎講師:小室 義隆 さん (男性料理教室 代表)  
~ 男女問わずの講座になります。~
- ◎参加費:300円 (材料費) **参加者募集中**



- ◎一貴山の特産物「つぼみ菜」を使って、お手軽な料理を紹介いたします。ぜひご参加ください!

### 「男性料理教室」参加者募集

楽しく料理をしています。 会費 300円  
2月はお休みです。  
【次回は・・・】



**3月8日(金)10:00~**  
お気軽にご参加ください!

### 一貴山校区グラウンドゴルフ

メンバー募集中!



今回は、2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。

### 健康づくり講座 **桜めぐるウォーキング**

●3/26(火)9:30 出発 **参加者募集**

一貴山校区の花見スポットを散策しながらのウォーキング。長石行政区の「中園ため池」に映る桜を見ながら、昼食をとります。

○コース  
上深江~満吉~長石(昼食)~波呂~松国

○参加費  
100円 (保険、写真代として)

○お弁当持参でお願いします。



※ご参加をお待ちしております。