

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1月1日発行



新年あけましておめでとうございます

昨年も、いろんな行事、催し物が開催され、皆様の笑顔や声を身近に感じる事が出来た年になりました。

今年も、さらに多くの皆様に利用していただけるような「コミュニティセンター」づくりに努めてまいりますので、皆様のご利用をお待ちしています。

令和8年 早春

糸島市立一貴山コミュニティセンター「いきいき」 センター長 福嶋 剛
職員一同



「いきさん音楽会」ありがとうございました。

12月13日(土)、103人の方に、ご来場いただきました。

コーラスやまびこさんの素敵な歌声からスタートして、プロの音楽家の「OnPal」さんの演奏やソプラノを披露していただきました。普段あまり聴くことのない生のヴァイオリンの音色や、ソプラノの歌声がとても美しく、来場者の皆さんにとって、素敵な時間になったようです。子どもたちも、クリスマスソングを楽しんでいました。



1月の主な行事予定

12月29日(月)～令和8年1月3日(土)まで、コミュニティセンター「いきいき」は休館日です。

- 8日(木) 小学校後期後半開始
- 9日(金) 男性料理教室 (10:00)
青パト巡回・武行政区(15:30)
- 11日(日) 消防出初式
- 12日(月) 二十歳のつどい(総合運動公園体育館)
- 15日(木) そばづくり講座(10:00)
- 16日(金) 青パト巡回・田中行政区(15:30)
- 20日(木) ピラティス講座(13:30)
- 23日(金) 青パト巡回・浜窪行政区(15:30)
- 24日(土) いきいき食堂(11:00)
- 27日(火) う・ふ・ふの会「昔遊び」(9:30)
- 28日(水) 足育講座(13:30)
- 30日(金) 青パト巡回・一貴山行政区(15:30)
スポ少親善大会事前会議(19:00)

☆☆健康づくり講座 足育講座☆☆

足は身体の土台。足をケアすることで足の機能が向上し、けがの予防につながります。講義と足指体操を学びましょう！

- ◆日 時：1月28日(水) 10:00～12:00
- ◆場 所：一貴山コミセン 中・小研修室
- ◆内 容：生涯健康に過ごすための足育て～今から始める3つの習慣～
- ◆講 師：木村 珠江 さん
(足育てのすすめ代表)
- ◆参加費：無料
- ◆定 員：15名程度
- ◆持参品：飲み物・タオル・日頃履いているひも付きシューズ
5本指ソックス(お持ちの方)
- ◆連絡先：325-0151(一貴山コミセン)



◇健康づくり講座「ピラティス」◇

ドイツで生まれたエクササイズです。身体の引き締め、骨盤のゆがみを調整するエクササイズです。一度体験してしてみませんか？

～予約受付中～

- *開催日：1月20日(火)
- *時間：13:30～15:00
- *場所：一貴山コミセン研修室
- *講師：谷川 まりや 先生
- *参加費：無料 (1月17日まで受付)
- *持参品：飲み物、タオル、ヨガマット、ストレッチポール(お持ちの方)



ストレッチポールが必要な方は、参加申込の際にお申し出ください。

そば作り講座



そばを打つ、「水回し」「練り」「延し」「切り」の4つの主な工程を実際に体験し、打ち立てそばの試食会を開催します。

- *開催日：1月15日(木)
- *時間：10:00～13:00
- *場所：一貴山コミセン調理室・和室
- *講師：糸島そばの会
- *参加費：大人1000円
- *定員：12名程度(申込順)
- *持参品：タオル、タッパー(持ち帰る人)
- *申込先：☎325-0151



◆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をわかりやすくお話ししていただきます。

- *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)
- *持参品：筆記用具



う・ふ・ふの会企画ですが、一般の方もご参加可能です！

～予約受付中～

◆フレイル予防運動サークル◆

- *開催日：毎週金曜日
- *時間：13:30～14:30
- *場所：一貴山コミセン研修室
- *会費：2000円(月4回)
- *対象：60歳以上の方
- *体験：1回無料



～サークルの皆さんの声～

身体が軽くなった。 段差でつまずかなくなった。
気持ちが前向きになって、 友達の輪が広がった。
健康への意識が強くなった。

～会員募集中～

☆ぜひ一度ご体験を！☆

12月14日《冬のウォーキング》を開催しました。時折小雨が降る中、参加者12名「一貴山駅周辺史跡めぐり」へ出発し、パワースポット「神石」の大きさに驚き、たどり着く道筋も神秘的で、神の力をいただいた感じがしました。

最後に、登録有形文化財【椀島家住宅】を拝見し、おもてなしをしていただいたことを、とても喜んでいました。椀島様ありがとうございました。



◆いきいき食堂

日時：1月24日(土)
11:00～14:00
昼食代：子ども 無料
高校生以上 300円

洋服や野菜のバザーもありますよ！



◆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。
今回は、1月9日(金)
10:00～
参加費：300円



◆一貴山校区グラウンドゴルフ

12月例会
1位 音瀬 美津代(武)
2位 渡部 恵子(武)
3位 有富 健二(松国)
～グラウンドゴルフで健康長寿～
次回：2月3日(水)8:30～
・リョーユーパン
グラウンドにて

