



NO.275(R8.3/1)
発行元：赤間西地区
コミュニティ運営協議会
TEL：0940(38)9506
Fax：0940(38)9507

1/30 (金) 玄米ニギニギ体操交流会

〈健康福祉部会〉



赤間西地区でのニギニギ体操の歴史は古く、2003年にコミセンで玄米ニギニギ体操が立ち上げられてから23年が経ちました。現在も8公民館と2グループ計130名の方が継続されています。

今回は旧体育指導員の中島さんにご指導いただきました。

皆さんの顔が見えるよう、円形に椅子を配置。椅子に座ってするストレッチは高齢化が進む今、とても好評でした。

1・2種類のニギニギ体操を10回ずつ行い、血流もよくなり身体もポカポカ。

質疑応答では、次々に質問の手が挙がり、皆さんの関心度がうかがえました。

ニギニギ体操を日課にされている方もいます。寝つきが良くなる、成長ホルモンが出る等いいことづくめ！

皆さんも、ぜひ近くの公民館を覗いてみてはいかがでしょう？

スポーツ推進委員 東中 和子



1/30 (金) スマホ何でも相談会

〈協議会〉

今年度は6回のスマホ教室を開催。毎回、満員御礼の人気教室です。

お悩み

- ・ペイペイの本人確認は必ず登録しないといけないの？
- ・スクリーンショットって何？
- ・安心、安全なSNSの使い方は？
- ・キャッシュレス決済の使い方は？



それぞれの悩みを解決することができました！



1/31 (土) スコーン作り♪

こども料理教室 <コミセン講座>



余ったチョコは食べちゃおう♪



じゃじゃーん焼き上がりました！

今回はスコーンを作りました。混ぜて、こねて、焼くだけの簡単レシピです。バレンタイン用にチョコをトッピングして、形は丸だけではなく、星やハートに自分なりのアレンジを加え楽しく作る事が出来ました。

次回は4月25日に和菓子作りを予定しています。(詳細は次号にて)



防 災



地震や火災などの災害はいつどこで発生するかわかりません。もしもの時に落ち着いて行動できるよう防災研修を行いました。

2/5、2/26の2回に分かれ、福岡市防災センターへ。VRによる火災体験、室内に充満した模擬煙の中を逃げる体験、水消火器を使った消火訓練、震度7の揺れ等を実際に体験しました。



鼻と口を抑えて低姿勢で避難



防 犯



コミセンは地域に開かれた施設のため、いろいろな方が出入りします。利用者や職員の安全を守るため、危機管理対策について、2/9(月)に自由ヶ丘コミセンで宗像市のコミセン職員向けに防犯研修が行われました。

受付窓口の不審者が現れた場面を想定した対応訓練。入り口での制止、注意喚起の館内放送、安全かつ冷静に対応する様子などを見学した後、DVDによる学習、意見交換等、緊急時の対応を学びました。





おしらせ 赤間西



赤間西地区コミュニティ・センター

宗像市三郎丸5丁目2-24

問合せ・申込み 0940-38-9506

赤間西地区 世帯数 4476世帯 [+4]
人口 9353人 [+9] (R.1月末現在)

はつらつ健康体操教室 <健康福祉部会>

内容：①尿漏れ対策骨盤底筋のトレーニング
②姿勢、体幹筋、バランスのトレーニング
③脳を活性化するトレーニング

【日 時】3月12日(木) 13:30~15:00
3月26日(木) 13:30~15:00

【参加料】500円

【場 所】赤間西コミセン ホール

【持ち物】運動できる服装、室内シューズ
タオル、飲み物

【問合せ】赤間西コミセン ▶予約不要



宗像市からのお知らせ

● 3月からごみの収集開始時間が変わります

時間：6:30~ 収集開始

期間：3/2(月)~10/31(土)

問合せ：環境課 36-9092



● 狂犬病予防集合注射日程

日時：4/6(月)

10:10~10:35 (25分)

場所：赤間西地区コミュニティ・センター

問合せ：環境課 36-1421

● コミュニティ・センターにおける住民票等発行

業務は令和8年3月末で終了となります。
令和8年4月以降はコミセンでの証明書の発行
ができなくなりますのでお気をつけください。
なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、お
近くのコンビニエンスストアで取得する事がで
きます。

問合せ：市民課 36-1126

健康づくり運動教室 <健康福祉部会>

内容：①認知症予防のための筋トレ・脳トレ
②転倒予防のための座位でのゆったり筋トレ
③元気はつらつ脳トレ

【日 時】3月27日(金) 10:00~11:30

※参加料、場所、持ち物等は

「はつらつ健康体操」と同じです。

ぬくもりっこ <青少年育成部会>

おなかつ子育てネットワークこねっとさんの楽しい
イベントがありますよ~ 手形、足形記念にとつてね。



【日 時】3月13日(金)

10:00~(2時間程度)

【対 象】生後3ヵ月~3歳未満のお子様と保護者

【場 所】赤間西コミセン ホール

【持ち物】お子様に必要なもの

【問合せ】赤間西コミセン ▶予約不要



おとこのキッチン~入門編~

はじめての
簡単洋食

【日 時】4月18日(土)

9:00~12:00



詳細は市広報紙3月号
お申込みはこちらから

【会 場】メイトム宗像 調理実習室

【講 師】加々見 羽月さん(管理栄養士)

【参加費】1,000円(材料費)

【対象・定員】男性市民12人(応募多数の場合は抽選)

【申込締切日】4月6日(月)

※託児有(無料・要申込・5ヵ月~未就学児) ※4/18時点

申込み・問合せ 宗像市男女共同参画推進センター[ゆい]

TEL:36-0250



コミセンで継続的
に行う教室、サークルの
生徒募集を
お手伝いします!!

用途に合わせて、様々な部屋をご用意できます。
体験教室の告知や集客、準備などお手伝いさせていただきます。

コミセン事務局に申込

担当者で打ち合わせ

(日程、内容確認)

告知・集客

(広報紙・HP
赤間西公式LINE)

実施



※お申込みが多い場合、ご希望に添えない場合はお断りすることもございます。ご了承ください。

生徒募集

Ocean Ballet School

日時：毎週日曜日(月4回)

ジュニア① 9:30~10:30

ジュニア② 10:30~11:30

アマチュア 11:30~13:00



公式 HP

「できた!」の瞬間を親子の宝物に! 毎回お子様のレッス
ンをご見学頂けますので、お子様の成長する姿を是非間
近で見守って下さい。ワクワクするとても楽しいレッス
ンですよ。はじめてで体が硬くても大丈夫。見学&体験
後、安心してゆったり学べます。

シニアの楽しいバレエクラスも大人気です。是非どうぞ!

指導者 中村優子 お問合せ 0940-52-0415

赤間西パソコン教室



あなたの知りたい内容を学べ
ます。資格取得対策も大丈夫!
長期・短期・ポイントのみの
レッスンも可能です!

お気軽にお問合せください。

【日 時】木曜日 午後 / 金曜日 午前
1時間(完全個人レッスン)

【指導者】中島 佐千子

【問合せ】090-7296-9330



企業
広告掲載
しませんか?
赤間西地区
約4400世帯
配布します。
詳細はお問
合せ