

# 伊川だより

第154号  
令和7年12月1日発行

(発行責任者)

伊川まちづくり協議会 会長 橋口恵二  
伊川市民サブセンター 館長 安倍ゆかり  
門司区伊川1462-1 TEL 481-7177



生涯学習市民講座

## 背骨コンディショニング

背骨の歪みを整えることで腰痛・肩こり・めまいなどの治りづらい症状を根本改善する運動プログラムです。独自の体操や筋力トレーニングで背骨が歪まないカラダづくりを目指します。

日 時：12月8日(月)

13:30～15:30

場 所：伊川市民サブセンター

参加費：無料

定 員：10名

参加者募集中 **481-7177**

(当日はバスタオルとフェイスタオルの準備をお願い致します。また動きやすい服装でお越しください。)

～伊川市民サブセンターへ北九州市より  
日々たくさんの情報が届いています！～

北九州市内各地へのお出かけ情報・各種イベント情報・子育て世代向け情報  
また人生会議の手引き、介護・認知症の相談窓口の案内、耐震補強工事やブロック  
塀除去等 市の助成案内や各機関からの情報誌など。

老若男女問わず、お困りごとから楽しみまでありとあらゆるお知らせやポスターを掲示  
しております。

お気軽にお立ち寄りいただき、ぜひご活用ください。

**Kitakyushu  
Action!**



11/1(土)



## 伊川校区文化祭が行われました



今年も素敵な作品がたくさん並びました！作品から繊細さと想いが伝わります。  
見学に来られた皆さんも感心され、楽しんでおられました。

〈主催〉伊川校区文化祭実行委員会



10/21(水)

## 体力測定をしました

門司区役所保健福祉課より保健士さんたちが来てくださいました。  
昨年と比べてどうかな。。年に一度、自身の基礎的な体力や血管  
年齢を知る良い機会となりました。  
それぞれにアドバイスをいただきました。日頃の生活に工夫と刺激  
をひとつまみ。健康維持の材料です！



## 今年も一年、大変お世話になりました。

皆様のご協力のもと、年内全ての行事を無事に楽しく終わる事が出来ました。  
ありがとうございました。  
どうぞ よいお年をお迎えください！



伊川まちづくり協議会・伊川市民サブセンター



当館は 12/29(月)～1/3(土)まで閉館致します。  
古紙回収も閉扉いたしますので、1/5(月)以降の回収にご協力下さ  
いますようお願い致します。

