

# 伊川だより

第156号  
令和8年2月1日発行  
(発行責任者)  
伊川まちづくり協議会 会長 樋口恵二  
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

## Big Walking

ビッグウォーキング

日 時：3月14日(土)

10:00～12:00 頃

集 合・解散場所：伊川市民サブセンター

参加費：無料

～選べる4コース(短い順)～

新たに伊川公園までのお散歩コースが出来ました！

ゆっくりと春を感じに行きましょう。ご参加お待ちしております。

**新設** ① お散歩コース(伊川公園まで)

② にゃんちゃんコース

③ ぴょんちゃんコース

④ わんちゃんコース

申込受付中 481-7177

お申込の際にご希望のコースと、初参加の方はオリジナルTシャツを  
差し上げますのでサイズをお伝えください。**締切 2/20(金)**

※※雨天の場合※※

3/14(土)→3/15(日)に延期

お弁当のみ 3/14(土)にお配りします。

受け渡し 11時～12時 伊川サブセンターにて

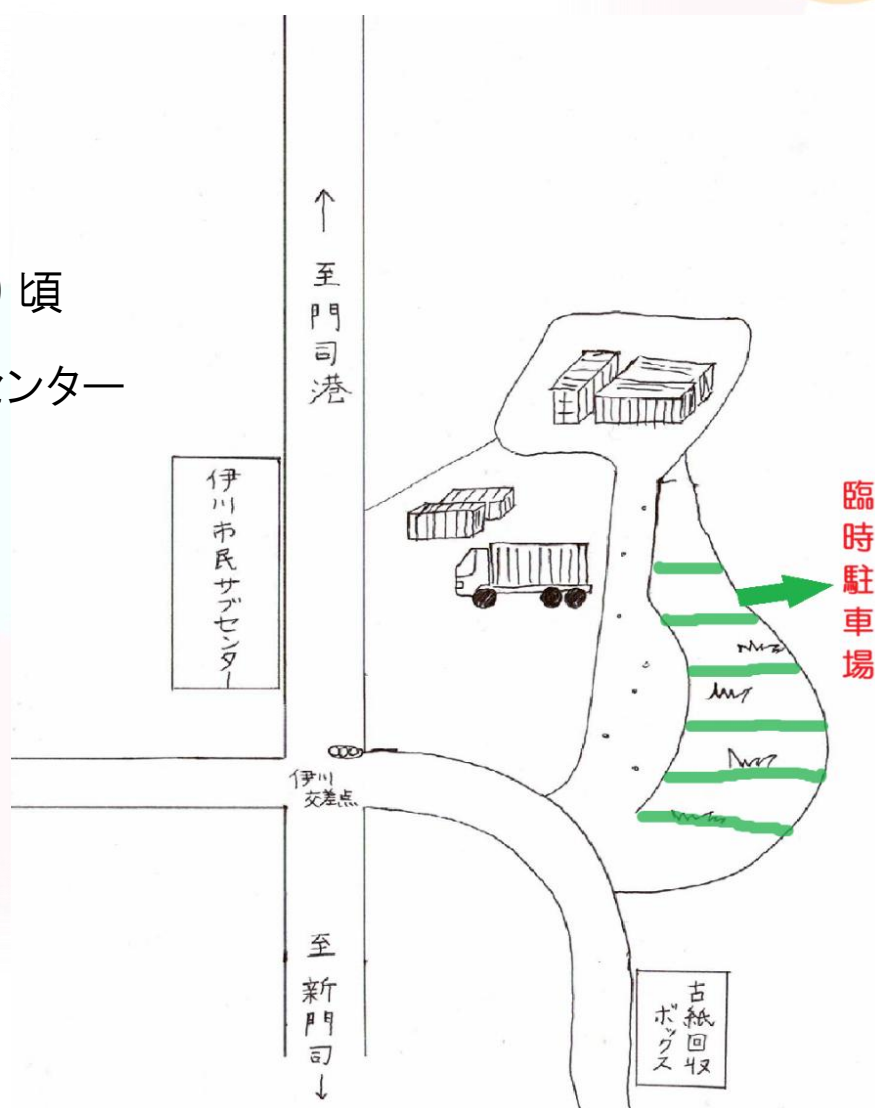
# 伊川フェスティバル臨時駐車場のお知らせ

日時：2月14日(土)

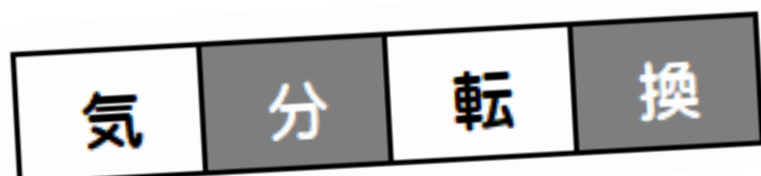
10:00～12:00 頃

場所：伊川市民サブセンター

電話：481-7177



※駐車場隣、アスファルト・砂利で舗装された部分は当臨時駐車場では「ごいません」ので、お間違えないようご注意ください。



## 三陰交

脚の内側、くるぶしから手の指4本分辺りにあるツボ。  
優しく圧して、からだポカポカ

お風呂上りに体を拭くときに、  
足首のほうから上に向かってさ  
すり上げるのもポイントです。

## 湧泉

足の裏、中央にある溝辺り  
血行促進等万能のツボ。痛気持ちいい～

