

新成人のみなさん、おめでとうございます！

1月8日(月・成人の日)に令和6年「糸島市二十歳のつどい」が昨年新築された雷山運動公園多目的体育館にて開催されました。今年度から糸島市の対象者が一同に集う式となり、対象者は糸島市全体で972名、そのうち前原南校区は108名でした。新成人の皆様のこれからのご活躍をお祈り申し上げます。



「みなみの風」のCDができました！

前原南校区創設40周年を記念して制作した校区のイメージソング「みなみの風」がCDになりました。「みなみの風」は前原南コミュニティセンターで活動している女性コーラスグループ「コールミナミ」の指導者である馬場万里子様が作詞・作曲されたものです。

CD制作の為、2023年11月に前原南小学校6年生全児童とコールミナミの皆さんに合唱していただきました。右の→QRコードをスマホで読み取ると聴くことができます。

同じ音源ですが、CDをご希望の方は、2月10日9:00よりコミュニティセンター事務所窓口で配布いたします。(一世帯一枚、先着190人)

※申込時に住所・名前を記入していただきますことをご了承ください。



みなみの風 QRコード



2月・3月の行事予定

月	日	曜日	時間	行事	月	日	曜日	時間	行事
2	3	土	10:00	みなみ探検隊	2	17	土	13:30	前原南コミセン運営審議会
	7	水	14:00	シニアカレッジ		25	日	13:30	青パト反省会
	10	土	10:00	ガーデンボランティア		27	火	15:00	区長会
	10	土	13:30	四団体と区長会交流会	3	9	土	9:30	校区会計監査
	14	水	10:00	シニアカレッジ		16	土	13:30	運営委員会理事会

シニアカレッジに参加しませんか！

シニアカレッジでは2月に2回の講座を計画しています。寒い季節ですが、コミュニティセンターに来て、ちょっと役に立つお話を聞いてみませんか。ヤクルトのお話は、毎回好評です。元共同通信記者の松本さんのお話興味津々ですね。皆様のご参加をお待ちしています。

スペシャル講演会

「山陰地方の春夏秋冬 そのディープな魅力」

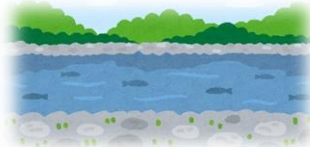
～九州とは全く異なる人情、食文化、風土に惚れて～

日時 令和6年2月7日(水)
14時～16時

会場 前原南コミュニティセンター 多目的室

講師 松本 博さん(元共同通信記者)
[福岡マスコミOB ネット]

定員 50名(どなたでも参加できます)



政治の裏話が聞けるかも？

からだにいいおはなし(^.^♪)

「おなかチヨ一元気教室」

～腸の活動を活発にする健康方法とは？～

日時 令和6年2月14日(水)
10時～12時

会場 前原南コミュニティセンター 多目的室

講師 ヤクルト糸島センター

定員 20名



★【コミュニティセンター利用について】

コミュニティセンターの利用時間は
通常は9:00～17:00です。
休館日:毎週月曜日、年末年始
特に利用を認められた場合は、夜間17:00～22:00も利用できます。
(夜間の場合は※3日前までに申請が必要です)

★【印刷機・コピー機の利用について】

印刷機・コピー機の利用時間は
9:00～17:00です。
開館していても、夜間は利用できません。
※2月～5月は印刷機の利用が多いので、事前に電話で予約をしていただくようお願いいたします。
(前原南コミセン 電話:092-324-1763)

コミュニティガーデンボランティア

～2月定例活動日のお知らせ～
日時:2月10日(土)10:00～11:30
場所:前原南コミュニティセンター
持ってくるもの:軍手、お茶、移植ゴテ
※作業の後、年間反省会を予定しています。
準備の都合上、出席の方は
連絡をお願いいたします。



雨天の場合は反省会のみ実施します

健康コラム 44号

保健師おすすめ 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。

【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

筋トレ

まずは10回



【つま先立ち】

- ①椅子の背もたれなどを持って立つ
- ②息を吐きながらつま先立ちをする
- ③息を吐きながらかかとを元に戻す

筋トレ

まずは10回



【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

有酸素運動

まずは1分間



※運動の後は、ストレッチをお忘れなく

問い合わせ:糸島市健康づくり課 ☎092-332-2069

講座の申し込みは 前原南コミュニティセンター
まで 電話:092-324-1763