

前原南コミュニティセンター **みなみ**
Center だより
 ~私たちの南校区は私たちの手で~

糸島市立前原南コミュニティセンター
 前原南校区運営委員会
 令和5年11月1日第8号発行
 (TEL&FAX 324-1763)
 休館日: 毎週月曜日・年末年始
 maebaruminami.k@city.itoshima.lg.jp

前原南校区社会福祉協議会 30周年記念講演会

講師 林田 スマ 氏 大野城まどかぴあ館長・元RKB毎日放送アナウンサー
 『このまちで、これからも、パワーアップ! つながる力』

~誰もが居心地の良いまちづくりのために
 共にできること探しをつづけましょう~

日時 11月11日(土) 午前10:00~12:00
 場所 前原南コミュニティセンター 大研修室

入場無料
 180名まで

人権映画祭のおしらせ



上映作品 『荒野に希望の灯をともす』

日時 12月2日(土)14時00分~15時30分

場所 前原南コミュニティセンター 大研修室

対象 校区住民の方 定員150名(先着順)

なお、13時30分より人権標語の表彰式を行いますのでお時間の都合がつく方は、是非、ご参加ください。



中村哲医師 現地活動35年の軌跡

前原南校区 ふれあいコンサート



今年は、10月21日(土)に“武田真弓クインテット”をお迎えしてジャズコンサートを催しました。

ほぼ満席の160名の方が生演奏のジャズに酔いしれました。

秋風



月	日	曜日	時間	行事	月	日	曜日	時間	行事
11	4・5	土・日	9:00	ふれあい文化祭	11	24	金	8:40	シニアカレッジ視察研修
	11	土	10:00	校区社協記念講演会		25	土	10:00	校区懇談会
	18	土	9:00	ガーデニングボランティア		28	火	15:00	区長会
	18	土	9:30	立石山登山	12	2	土	14:00	人権映画祭
	19	日	9:00	グランドゴルフ大会		10	日	10:00	ウォーキング&モルック大会

健康づくり講座 「男性料理教室」

手軽にできる健康的なメニューに挑戦しましょう！
今回は、中華料理の定番です。炒めるだけで手軽にできる「酢豚」に挑戦しましょう。

日時:12月 9日(土)9:30~12:00

場所:前原南コミュニティセンター調理室

今回の料理:「酢豚」「杏仁豆腐」

「涼拌三絲(リャンバンサンズー)」

参加費:500円程度 エプロン・バンダナを持参

対象者:成人男性 追加募集:5名

シニアカレッジ視察研修

筑後川の防災施設を見学して、災害から身を守る治水の大切さを楽しみながら学びます。

日時 11月24日(金)

集合8時40分

出発8時50分

解散16時30分(予定)

場所 筑後川防災施設くるめウス

くるめブーゲンの森

道の駅くるめ(昼食)

参加費 2,200円

先着
25名

生活の乱れ= 免疫力の低下

健康コラム第41号

生活の乱れは、免疫力を低下させる原因です。寒くなるにつれて、免疫力が低下し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力の維持・向上に取り組みましょう。

❌免疫力低下!NG生活習慣

偏った食事

→バランスの良い食事を心がける

睡眠不足

→寝る前のスマホ使用は睡眠に悪影響

運動不足

→息切れしない程度の運動でOK

ストレスが溜まっている

→ストレス解消のための、暴飲暴食、過度な飲酒は逆効果

インフルエンザの予防接種はお済ですか?

予防接種も免疫力を高める方法の一つです。高齢者インフルエンザ予防接種については、広報いとしま10月号をご覧ください。

問合せ:系島市健康づくり課

☎332-2069

校区健康ウォーキング&モルック体験会

心も体もリフレッシュ! 12月10日(日)

心地良い秋の風のもと、健康を意識しながら歩いてみませんか。

❖目的地 糸島市運動公園

往路 約5.5km 復路 約3.0km

前原南コミセン→伊都菜彩→運動公園→前原南コミセン

運動公園にて昼食とモルックの体験

❖集合場所 前原南コミュニティセンター

❖持ってくる物 飲料・タオル・レジャーシート等

※軽食とお茶は準備しています

❖注意 歩きやすい服装と靴及び上着

参加者
募集

8時50分集合 9時出発 14時15分帰着予定

締切日 11月24日(金)

参加希望者は前原南コミュニティセンターで
申込書にご記入ください。

TEL 324-1763

みなみ探険隊

「立石山登山 リターンズ」

山登りをするのに絶好の季節となりました!

昨年に引き続き、立石山に登ります。

探険隊以外にも若干募集します。参加希望の方はみなみコミセンまでご連絡下さい。

日時 11月18日(土)9:30~12:00

集合/解散 芥屋第1駐車場

持参品 お茶・おにぎり・タオル・帽子

長そで・長ズボン

参加費 保険・写真代として

100円/1人

※雨天の場合は中止します。

※親子での参加大歓迎!

申込先 前原南コミュニティセンター

TEL324-1763 担当/佐田



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

今月のコミュニティガーデンの活動は

11月18日(土)9:00~に実施します。