

はたえ館だより



青少年育成波多江校区民会議・波多江小学校PTA 合同開催

気象予報士 吉竹顕彰さん講演会

演題：大雨や台風の災害と防災

9月に北部九州を襲った台風9号や大型で非常に強い勢力の台風10号がもたらした災害は、なぜ大型の台風になったのか？また、それに対する事前の備えなど。そして、5段階の警戒レベルと気象庁の情報について NHK ニュース番組でおなじみの気象予報士 吉竹顕彰さんが詳しく解説します。

【期 日】令和2年11月29日(日) 14時～16時

【場 所】波多江小学校体育館 【受講費】無料

【問合せ】はたえ館(322-1614)

【主 催】青少年育成波多江校区民会議・波多江小学校PTA

※コロナ対策の為、マスクの着用で参加をお願いします。

※入館時の検温と消毒のご協力をお願いします。

※くわしくは11月15日配布のチラシをご覧ください。



講師：吉竹顕彰さんのプロフィール

佐賀県生まれ。九州大学理学部卒業。夕方のNHK福岡ニュース番組「ロクいち！」の気象キャスターとして気象情報番組を担当。

人権映画祭のおしらせ

上映作品「いのちスケッチ」

～世界も注目する小さな町の小さな動物園を舞台にした感動の物語～

日時 令和2年12月5日(土) 10:00～

場所 波多江コミュニティセンター はたえ館

定員 60名(定員になり次第締切)

主催 糸島市人権・同和教育推進協議会 波多江支部

※受付で検温・手指の消毒にご協力をお願いします。マスク着用でご来場ください。

※コロナウイルス感染予防のため、電話による事前申込みが必要です。(はたえ館 322-1614)

入場無料



動物園、そこはいのちを感じる場所

貯筋していますか？

保健師コラム第5号

こまめに運動する習慣を身につけ、筋肉の貯筋をしましょう！

☆足の裏を床にきちんと着け、両膝の曲がり具合が90°程度になるように座りましょう。

☆呼吸は止めず、数を「1、2、3」と数えながら行いましょう。

ももあげの体操

① 「1.2.3」でゆっくりと片方の太ももを真上に上げる。

膝が外向きにならないように注意。床から5cmくらい上げる。

② 「1.2.3」でゆっくりと足を下ろす。



膝の体操

① 片方の膝を「1.2.3」で伸ばす。

② 伸ばした足の指先を手前に起こし、3秒間止める。

③ 「1.2.3」でゆっくりと足を戻す。



☆それぞれの体操を、左右交互に各5回ずつ行いましょう。

☆体調に合わせ、無理のないように行いましょう。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

担当：山本、前田、大歯、井上

チェック

11～12月の行事予定

11月

6日	金	あいさつ運動(前原東中学校東門)
13日	金	調整会議(はたえ館)
29日	日	吉竹さん講演会(波多江小体育館)

12月

4日	金	あいさつ運動(前原東中学校東門)
5日	土	人権映画祭(はたえ館)
12日	土	パン教室(はたえ館)
15日	火	調整会議(はたえ館)

12月のはたえ館だよりはお休みします。

次回は新年号12月の末に配付いたします。

よろしくお願いいたします。



教養講座 パン教室 (第2回)

クリスマス用のツリーパンを作しましょう♪



パン教室第2回目は、クリスマス用のツリーパンを作ります。前回大変ご好評をいただきましたので、今回は募集人数を拡大して午前と午後2回行います。応募の方は申込みの際に、午前の部もしくは午後の部どちらに参加されるかお知らせください。親子での参加も可能ですが、パンの成形をしますので小さなお子様の参加はご遠慮ください。申込みはお早めに!

【日時】 **12月12日(土)** 午前の部 9:30~12:00(終了予定)
 午後の部 13:30~16:00(終了予定)

【場所】 はたえ館 調理室 【講師】 江口 真理子さん(パン講師)

【参加費】 1,000円(当日徴収します) 【持参品】 参加費・三角巾・エフロン・タオル

【定員】 午前、午後ともに6名 (定員にない次第締切)

【申込み】 11月24日(火)17時までに、はたえ館へ

※作ったパンは持ち帰ります。マスク着用をお願いします。



**はたえ館ホームページにて自宅でできる
 体力づくりの運動を動画にて配信中!**



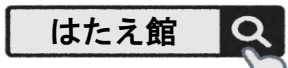
「トレーニング動画」第3弾は「腰の痛みが気になるけど、スクワットがしたい方の為のフリエスクワット」です。

なぎさ整骨院の先生方の表情豊かな説明で、楽しくスクワットができる内容となっています。お家で隙間時間にトレーニング始めてみませんか? (協力:なぎさ整骨院)
 ※本年度のトレーニング動画はこれで終了です。過去の動画は、はたえ館HPで再生できますのでご活用ください。

フリエスクワット

✓ 腰の痛みが気になる 😓

けど、スクワットがしたい 🙌



▲はたえ館ホームページ内の動画を再生



◀携帯の方はこちら QRコードで直接動画に移ります。

はたえ館サークル体験教室★参加者募集★

2021年の干支、丑(うし)の切り絵にチャレンジ!!

2021年の干支、丑「うし」を題材にした切り絵作品を作ります。
 年賀状にも使えますよ!

切り絵デザインは考案中です!
 お楽しみに★



【日時】 1回目 **11月12日(木)**
 2回目 **11月19日(木)**
 ともに10:00~12:00(終了予定)

【場所】 はたえ館 会議室1

【参加費】 200円(材料費)

【持参品】 デザインカッター、カッター板、ハサミ、
 参加費

※デザインカッター、カッター板を持たれていない方はお貸します。

【定員】 10名

【申込み】 11月10日(火)17時まで、はたえ館(322-1614)へ

【主催】 切り絵サークル

つみき文庫

冬のお話し会中止のお知らせ

12月に予定しておりました冬のお話し会は中止いたします。楽しみにしていただいている沢山の方々、ご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願いたします。(つみき文庫)

**1階ロビーではたえ館
 サークル作品展開催中!
 (10/1~12/17)**

1階ロビー階段側にパネルを設置して、はたえ館の文化サークル(希望団体)の作品を展示しています。作品は期間ごとに入れ替えます。展示スケジュールについては展示場所のご案内をしています。力作ぞろいの作品の数々を是非ご鑑賞ください!

