

はたえ館だより



波多江校区在住の皆様へ 催し物のお知らせ

波多江ニューイヤーコンサート

Hatae New Year Concert

木村厚太郎

と仲間たち



ヴォーカル：古賀悠美佳



ピアノ：坪川幸子



この日だけの
珠玉のクインテット

指揮・ヴァイオリン
木村厚太郎

クラシックの名曲からポップスまで皆様
おなじみのナンバーを楽しいお喋りと
一緒にお届けします。また、楽器の紹介
や指揮者体験なども予定しています。
参加型の楽しい演奏会です。



チェロ：中村 充



パーカッション：納富沙弥香

日 時：令和4年 **1月16日（日）**

13：00開場/14：00開演

場 所：糸島市立波多江コミュニティセンターはたえ館

入場料：**入場無料**（座席数70名・先着申込順）

主催：波多江校区コミュニティ推進協議会 文化教養部会

詳しくは、12/1 発行
の行政区回覧チラシ
または、はたえ館 HP
をご覧ください。



<お申込み方法>

受付期間：**12月10日（金）9：00～受付開始**（期間前の受付はできません。）
～12月24日（金）17：00 まで（定員になり次第締切）

申込方法：はたえ館 事務室または電話にて受付。

お申込みの際は **・行政区・氏名・連絡先** をお伝えください。

お申込み・お問合せ：波多江コミュニティセンターはたえ館 **（電話 092-322-1614）**

※人数制限がありますので、お申込みは波多江校区在住の方に限らせていただきます。

※当日は感染防止対策にご協力をお願いします。感染状況によっては公演を中止する場合があります。

★はたえ館サークルのご紹介★

サークル名 **伊都囲碁クラブ 会員募集！！**

糸島市在住の高齢者を対象に囲碁を通じて会員相互の親睦と融和を深め、脳の活性化と棋力の向上を目指して楽しい時間を過ごしております。ご興味のある方は、下記までご連絡ください。お待ちしております。

【活動日】 第1・2水曜日 9:00～12:00
(第3・4・5水曜日は東風コミュニティセンター)

【会場】 波多江コミュニティセンターはたえ館 研修室3

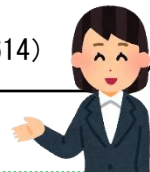
【年会費】 2,000円

【お問い合わせ】 はたえ館 (☎322-1614)

他にも、はたえ館では様々なサークルが活動しています。

詳しくは、はたえ館に設置のサークル一覧表をご覧ください。

はたえ館
(☎322-1614)



入場無料 作品展 (サークルの部) 開催中



1階ロビーにてサークルの作品を展示しています。10月から1月まで 1～2週間おきに作品を入れ替えての展示です。

力作ぞろいの作品の数々を是非ご鑑賞ください！

【開催期間】 ～令和4年1月末予定

(休館日(月)を除く、9:00～17:00)

【展示場所】 はたえ館 1階ロビー (入場無料)

【お問合せ】 はたえ館 (☎322-1614)



作品展の様子

<12月 展示スケジュール>

期 間	作品内容(サークル名)
12/ 1(水)～12/15(水)	絵手紙 (はまぼうの会)
12/18(土)～12/25(土)	布絵 (四季の花)



腸内環境を整えましょう

保健師コラム第18号

食事や飲み物・運動などで腸内環境を整えることを「腸活」といいます。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸と脳はお互いに影響し合うことも分かっています。日ごろの生活に腸活を取り入れてみませんか？



腸内菌は、善玉菌と悪玉菌のバランスがポイント！



食

- ・水分をしっかり摂る
- ・食物繊維を摂る
(野菜・海藻・きのこ等)
- ・発酵食品を取り入れる
(納豆・味噌・チーズ等)



体

- ・適度な運動
- ・お風呂で体を温める
- ・年に1回
大腸がん検診を受ける



心

- ・ストレスを溜めない
- ・しっかりと休養
- ・趣味でリフレッシュ



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

チェック

12月行事予定

3日	金	あいさつ運動(前原東中学校東門)
4日	土	人権映画祭(はたえ館)
7日	火	コミカレハーブ講座(はたえ館)
9日	木	コミカレ パン教室(はたえ館)
10日	金	波多江ニューイヤーコンサート受付開始
12日	日	波多江音楽祭(はたえ館)
14日	火	調整会議(はたえ館)
26日	日	はたえ館内一斉清掃(はたえ館)

※12/26(日)一斉清掃のため、はたえ館のご利用はできません。ご了承ください。

※年末年始に伴う休館日について

年末年始に伴い下記の日程は休館いたします。

12月29日(水)～1月3日(月)

なお、1月4日(火)以降は通常開館となります。

寒いが続いておりますが、お体にお気を付けて、あたたかくお過ごしください。

