

# はたえ館だより



## 糸島市「二十歳のつどい」が開催されました！

1月8日（月）、「二十歳のつどい」が開催されました。昨年までは中学校校區別に6会場で行われていましたが、今年は昨年7月に完成した糸島市運動公園多目的体育館にて、糸島市内の二十歳の方が、一堂に集まり、式典が開催されました。糸島市全体の対象者972人中、614人が参加し、そのうち、波多江校区が含まれる前原地区は対象者759人中、456人が参加しました。旧友や恩師との再会に参加者の方々からはたくさんの笑顔があふれていました。二十歳のみなさん！おめでとうございます！



## サークル作品展 終了のご報告

はたえ館1階ロビーでは、令和5年10月～令和6年1月にかけて、サークル作品展を行いました。素晴らしい力作ぞろいの作品がロビーを彩り、来館者の目を楽しませていました。



遊画会（水彩画）



四季の華（布絵）



アルパソクラブ伊都（山の写真）



いけばな自由花（生け花）



波多江フォトサークル（写真）



切り絵クラブ（切り絵）



墨の会（習字）



コミカレ写真講座（写真）

作品展にご参加のみなさん  
ご来場のみなさん  
ありがとうございました！





# 立派な門松が完成しました！

12月20日(水)、波多江校区シニアクラブのみなさんが「六十爺の会」のご協力のもと、門松づくりを行いました。今年も見事な門松が完成し、来館者をお迎えしていました。波多江校区シニアクラブと「六十爺の会」のみなさん！ありがとうございました！！



## わすれもの

はたえ館では、多数の忘れ物をお預かりしています。お心あたりのある方は、来館の際、ご確認ください。なお、2月末までにお引き取りがない物は処分させていただきますので、ご了承ください。



はたえ館 1階ロビーに忘れ物コーナー設置中!!

〈はたえ館からのおねがい〉

## \*印刷の予約について

受付時間 9:00~17:00(月曜日を除く)

校区諸団体(営利団体は除く)の印刷は、はたえ館で可能です。(白黒印刷のみ)

3~4月は、総会資料等の印刷が多く大変込み合いますので、**事前にお電話で予約**をお願いします。予約なしの場合、印刷機の使用状況によっては、お断りすることがあります。

また、印刷の際は、必ず**コピー用紙**をご用意ください。

みなさんのご協力をお願いいたします。



## 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。

**筋トレ** まずは10回

【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

**有酸素運動** まずは1分間

【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

※運動の後は、ストレッチをお忘れなく

問い合わせ:系島市健康づくり課 ☎092-332-2069

## チェック 2月行事予定



2日	金	あいさつ運動(前原東中、波多江小)
7日	水	ママといらずらキッズ(はたえ館)
10日	土	かたらんねひまわり(はたえ館)
10日	土	第4回体育部会(はたえ館)
16日	金	第6回文化教養部会(はたえ館)
22日	木	第5回まちづくり部会(はたえ館)
24日	土	校区一斉パトロール(はたえ館集合)