



# ぬくもりNEWS

糸島市前原東 2-2-5 TEL/FAX:092-322-2481 E-mail:maebaru.k@city.itoshima.lg.jp  
公式ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c003> <毎週月曜日・年末年始休館>

## 前原コミュニティセンターぬくもりからのお知らせ

芸術の秋  
学びの秋  
第1弾

### 書道サークルパネル展 開催中

今年度の「ぬくもり文化祭」は残念ながら中止となりましたが  
コミュニティセンターロビーにて書道サークルの皆さんの作品を  
展示しています。ぜひお気軽にお立ち寄り下さい。

(※ご来館の際は手指消毒とマスクのご着用をお願いします)

さくら書道・みさき書道 作品展  
展示期間:10月27日(火)午前中まで



### ぬくもりカフェ(趣味・教養講座)再開のお知らせ

11月、新たに3つの講座を開催することとなりました。ご参加の際は  
受付時の体温測定、健康チェック実施へのご協力をお願いいたします

**参加者募集の講座案内は裏面をチェック! ▶▶▶▶**



## 校区行事やイベント、会議などのお知らせ

前原校区にお住まいの

前原校区社協主催



### ひとり親家庭の皆さまへ! 要予約

~子ども・子育て支援『前原校区ささえ愛箱』を配布します~

**先着100世帯! いろんな食品が詰まった『ささえ愛箱』です**



対象世帯: 前原校区在住の母子および父子家庭  
(※18歳以下の子どもがいる世帯)

配布日: 10月25日(日曜日) 10時~15時

配布場所: 前原コミュニティセンターぬくもり 研修室1  
(旧前原公民館)

お申込み: 前原校区社会福祉協議会事務局(前原コミセン内)  
☎322-2481(月曜日を除く9:00~17:00)

**コロナに負けるな!**

# 糸島市役所健康づくり課より

保健師コラム  
第5号

## 貯筋していますか？

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。
- ☆体調に合わせて無理のないように行いましょう。

校区担当：池・田島・本田・峰松 ☎332-2069

## 10月・11月の行事予定

- 10月 17日(土) 前原校区社協ふれあいの会(弁当配布)  
22日(木) すまいる広場  
25日(日) 前原校区社協「ささえ愛箱」配布  
30日(金) 市同協前原支部理事会  
31日(土) ぬくもりカフェ  
『暮らしに役立つメディカルハーブ講座①』
- 11月 7日(土) ぬくもりカフェ  
『マクロビスイーツ実演講座』
- 11日(水) シニアクラブ会長会  
11日(水) 青少年育成指導員会  
12日(木) 市同協前原支部・校区指導員合同研修会  
13日(金) 体育委員会  
15日(日) ぬくもりカフェ  
『干支の博多人形絵付け体験講座』
- 17日(火) 区長会

芸術の秋  
学びの秋  
第2弾

## ぬくもりカフェ(趣味・教養講座)参加者募集!

感染症拡大防止のため、少人数での開催となっております。  
全講座要予約・先着順受付です。お申込みはお早めに☎322-2481まで!



乳製品・卵を使わないお菓子

### マクロビスイーツ実演講座

チーズを使わない簡単&ヘルシーなマクロビチーズケーキです。講師の実演を見ながらレシピを学びます。実習はせず、完成品を試食します。

お家でも簡単に作れます

日時：11月7日(土)  
10:00~11:30

場所：前原コミュニティセンター 調理室

参加費：500円(材料費)

講師：宗野 美咲さん(糸島市在住)  
(マクロビオティックフードコーディネーター)

持参品：筆記用具

定員：12名(先着順) ※事前申込要



博多人形師に習う

### 干支の博多人形絵付け体験

新しい年を  
手描きの干支人形で  
迎えませんか?



【参考作品】※今回は丑(うし)です

日時：11月15日(日) 10:00~11:30

場所：前原コミュニティセンター 研修室1

参加費：1,000円(材料費)

講師：馬場 千代子さん(前原校区在住)

(博多人形師 H31年度博多人形新作品展・内閣総理大臣賞受賞)

持参品：手拭き、汚れてもよい服装又はエプロン

定員：10名(先着順) ※事前申込要

初めての方でも大丈夫!

### 花の寄せ植え体験講座

園芸のプロに、可愛いピオラの寄せ植えの基本を習います。園芸に関する質問や相談もできますよ

日時：11月28日(土) 10:00~12:00

場所：前原コミュニティセンター 2F 玄関前

参加費：500円(材料費)

講師：坂田 和之さん(坂田園芸 室内装飾技能士)

持参品：スコップ、必要であれば軍手・エプロンなど

定員：15名(先着順) ※事前申込要



### お知らせ

8月8日(土)に開催延期となりました「暮らしに役立つメディカルハーブ講座①」は10月31日(土)振替開催致します。前回募集時に満席となりましたので新規募集はありません。次回は12月に「免疫力を高めるハーブ」の予定です。どうぞご了承ください。