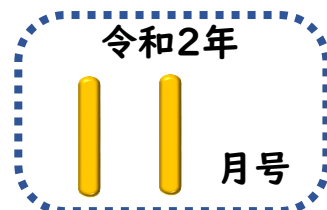




糸島市立前原コミュニティセンター

めくもり NEWS



令和2年11月15日発行



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めくもりからのお知らせ



前原校区在住の小・中・高校生、 保護者の皆さん

『あなたの居場所』がオープンします！



ゆっくり過ごす？ お友達と遊ぶ？
誰かに悩みを聞いてもらう？ 勉強する？
誰でも自由に、気軽に来てね。待ってます♪

利用料無料
詳しくは
QRコードを
チェック！



共働き・ひとり親家庭支援

居場所のない子どもたちに
大学生ボランティアや
地域スタッフが
安心できる場所を提供します

**場 所：前原コミュニティセンター
3F 会議室・2F 和室**

日 時：11月22日(日)
(初回開催) **10:00～12:00**
＊隔週日曜日(月1～2回)

代 表 者：金ヶ江 司(青少年育成前原校区民会議めくもりネットワーク 会長)
お問合せ：hotcafe.nukumoriterakoya@gmail.com

校区行事やイベント、会議などのお知らせ

～前原校区社協主催「子ども・子育て家庭支援」～

『前原校区ささえ愛箱』

10月25日(日)前原コミュニティセンターにて
いろいろな食料品が詰まった『ささえ愛箱』が、前原
校区社協より希望家庭55世帯へ配布されました。
この取り組みに際しては、多くの企業・団体・個人の
皆様から大変多くの温かい物品提供を頂き、誠に
ありがとうございました。
来月には右記の通り第2
弾が予定されております。
対象世帯の方は、ぜひ
お申込み下さい。



【第2弾】

『前原校区ささえ愛箱』の配布

対象世帯：前原校区在住のひとり親家庭
配 布 日：12月13日(日)10時～15時
配布場所：前原コミュニティセンター
(旧前原公民館)
申込期間：11月17日(火)
～12月10日(木)
申 込 先：前原校区社会福祉協議会事務局
☎322-2481(月曜日休み)

前原コミュニティセンター 全館清掃のお知らせ

11月29日(日)は全館清掃のため、17時までご利用できません。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



糸島市役所健康づくり課より

冬場に多発！

ヒートショック



保健師コラム
第6号

「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって、体がダメージを受けること。血圧が上下に大きく変動することで、心筋梗塞や脳卒中につながります。冬の入浴中に多く見られるため、予防法を取り入れ、身を守りましょう。

【予防法】

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ② 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までにしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ 食後すぐや飲酒後は、入浴を控えましょう。
- ⑤ 入浴前に同居者へ一声かけ、見守ってもらいましょう。家族が遠方の場合、メールなどで伝えておくことも1つの方法です。



校区担当：池・田島・本田・峰松
☎332-2069

11月・12月の行事予定

- 11月 17日(火) 区長会
19日(木) すまいる広場
28日(土) ぬくもりカフェ
『花の寄せ植え体験講座』
29日(日) 全館清掃日
12月 2日(水) ぬくもりカフェ
『実演イタリアン講座』
9日(水) シニアクラブ会長会
10日(木) 前小施設調整会議
12日(土) ぬくもりカフェ
・ 『暮らしに役立つ
13日(日) メディカルハーブ講座②』



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！



『クリスマスのイタリアン』 実演講座

クリスマスに向けて、ご家庭でも出来る
美味しいイタリア料理をシェフの実演
で学びます。実習はありません。

毎年大人気の講座です

少人数開催のため

お申込みはお早めに！



日 時：12月2日(水) 10:00～12:00
場 所：前原コミュニティセンター 調理室
参加費：700円(材料費)
講 師：神代 圭一さん(前原校区在住)
イタリアンダイニングバーエポカ シェフ・ソムリエ
メニュー：前菜・パスタ・肉料理の3品
持参品：筆記用具
定 員：10名(先着順) **※事前申込み要**

暮らしに役立つメディカルハーブ講座②



カゼの季節の体調管理 ～免疫力を高めるハーブと使い方～

寒い季節がやってきました。

毎年インフルエンザが流行するこの時期
日々の暮らしにハーブを上手に取り入れ
て、体調を整えましょう。

楽しく気軽に学んでみませんか？ハーブ
ティーの試飲もあります。



日 時：12月13日(日) 10:00～11:45
場 所：前原コミュニティセンター 調理室
参加費：200円(材料費)
講 師：市川 陽子(深江校区在住)
JAMHA 認定ハーバルセラピスト
持参品：タオル1枚、筆記用具
定 員：7名(先着順) **※事前申込み要**