



ぬくもり にゅーす

令和4年4月1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
ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c003/> <毎週月曜日・年末年始休館>

新年度(令和4年度)がスタートします

= 前原校区区長会 ご紹介 =

各行政区長の皆さまです

行政区	氏名(敬称略)	役職
浦志西	緒方 憲治	
浦志南	松野 英次	
油比	岡本 修	会長
新田	阪東 一則	
上町中央	古川 正夫	
上新町	小川 義隆	
東町	西 寛人	
北本町	社家間 義旦	会計
南本町	吉兼 幹富 <small>もとみゆ</small> 佐 <small>さ</small> (新)	
西町	吉丸 俊幸	
北新地	日高 徳治	
筒井町	青木 悦男	副会長

= センター職員紹介 =

前原コミュニティセンター職員です

職務	氏名
センター長	濱近 政和
センター員	池田 照夫
	塩田 あずさ
管理人 (昼間)	稗田 千津子
	梯 <small>かけはし</small> 佳子(新)
管理人 (夜間)	上田 重雄
	山本 悟(新)

本年度もよろしくお願い申し上げます。

前原コミュニティセンター「ぬくもり」職員一同

4月の予定

* 行事は変更となる可能性もあります *

- 2日(土) シニアクラブ理事会
- 3日(日) 文化委員会
- 6日(水) 青少年育成指導員会
- 7日(木) シニアクラブ理事会
- 8日(金) 体育委員会総会
- 9日(土) 校子連役員会
- 10日(日) 青少年育成指導員会
- 10日(日) 市同協支部推進委員会
- 10日(日) 校区社会福祉協議会総会
- 12日(火) 区長会
- 13日(水) シニアクラブ会長・常任委員会
- 13日(水) 青少年育成指導員会総会
- 14日(木) ぬくもりネットワーク理事会
- 15日(金) 校区社協役員会
- 16日(土) シニアクラブ総会
- 17日(日) ほっとカフェぬくもり寺子屋<子ども学習支援>
- 21日(木) 校区社協理事会
- 21日(木) 校区活動理事会
- 22日(金) ぬくもりネットワーク総会
- 23日(土) 校子連総会
- 28日(木) すまいる広場<出前講座>
- 28日(木) 市同協支部執行委員会

体内リズムを整える

保健師コラム
第22号

人間の体内時計は、24時間よりも少し長い25時間とされています。このずれをリセットする環境づくりを心がけて体内リズムを整えましょう。

朝

- 朝日を浴びる
- 朝食をとる
- 平日と休日の就寝、起床リズムのズレを小さくする

昼

昼寝は30分以内にする

夜

- 早めに部屋の照明を落としてリラックス
- 寝る1~2時間前に軽い運動をして体温を少しだけ上げる(ストレッチなど)
- 寝る前のスマートフォンやパソコンの使用、喫煙、カフェインの摂取は控える

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

令和4年度 前原コミュニティセンターサークル一覧

当センターで活動される認定サークルをご紹介します。

ご見学、ご入会のお問合せは、前原コミュニティセンター ☎ 092-322-2481 まで!

令和4年度 前原コミュニティセンター サークル一覧表

令和4年4月1日現在

No.	新規募集	サークル名	毎月	曜日	開始	内 容	No.	新規募集	サークル名	毎月	曜日	開始	内 容
1	—	カラオケすみれ教室	第1・3	火	13:30	カラオケ練習	20	○	コリーナ コリーナ	第1・3	木	19:00	ゴスペルを歌って心身ともにリフレッシュする
2	○	フォークダンス若葉	第2・4	火	13:30	フォークダンス	21	—	主婦の友	第4木曜 第3金曜		9:30	ちりめん、古布を使った小物作り、料理、パン作り他
3	—	お菓子を楽しむ会	第3	火	13:00	お菓子の作成	22	—	糸島ビデオ同好会	第2木曜 第4日曜		13:30	糸島の行事芸能等をビデオで撮影、パソコンで編集する
4	○	碁楽会	毎週	火	13:00	囲碁対局	23	—	前原雀遊会	第1・2・3	金	9:00	脳神経、腕、指先の運動と活性化。健康的な麻雀を楽しく行う
5	○	フレイル予防運動教室	第1・2・5	水	9:00	フレイル予防体操(筋トレ・脳トレ)	24	○	とかち野パン教室	第1	金	10:00	パン作り
6	—	伊都オカリナ愛好会	毎週	水	9:30	オカリナ演奏、福祉施設等ボランティア	25	○	MFC保健気功	第1・2・3	金	10:00	気功体操・ストレッチ
7	○	楽・楽習字	第1・2・3	水	10:00	ペン字から毛筆まで皆さんと楽しく学んでいきます	26	○	太極拳サークル	第1・2・4	金	10:00	ストレッチ・太極拳の基本動作
8	—	楽書会 B	第1・3	水	10:00	漢字・かな書道	27	○	実用書道・ペン字	第2・4	金	13:30	実用に役立つ筆、ペン字の習得及び仲間づくり
9	○	秦風墨彩会	第3・4	水	13:00	山水画、美人画、花鳥画など墨彩画の練習、指導を受ける	28	○	みさき書道	第1・2・4	金	15:00	書道(大人・子ども)
10	○	真向法体操	第2・3・4	水	13:30	真向法体操修練会	29	○	おやすみ前のヨガ	第1・2・3	金	19:30	ヨガ・ピラティスを楽しみながら心身の健康を図る
11	—	絵手紙サークル	第2・4	水	13:30	はがき等に絵を描く	30	○	3B体操	第1・3	土	10:30	健康体操
12	—	伊都ジュニアオーケストラ	第1・2・3	水	18:00	名曲を管弦楽の演奏体験で幼少期から芸術文化に触れ、音楽で心を育てる	31	○	マカニオルオル	第2・4	土	10:00	フラダンスの練習
13	—	ピラティス前原	第1・2・3	木	9:30	ピラティスを通じて健康増進	32	○	糸島ば語る会	第2	土	13:00	歴史、自然、民俗芸能等(糸島学)の学習、調査、研究、発表、講演等
14	○	詩吟と詩舞	第1・3	木	12:00	詩吟と詩舞の稽古を通じて会員の和をはかる	33	—	折り紙サークル	第3	土	13:00	色々な折り紙を作って楽しむ
15	○	糸島短歌会	第1	木	13:00	短歌を詠み親睦を高める	34	○	NAPIコー	第2・3・4	日	10:00	男性コーラス練習
16	○	糸島ふるさとガイド	第1	木	13:00	ガイド運営会議と学習会	35	○	リコーダー同好会	第4	日	13:00	リコーダー演奏技術の向上
17	—	パッチワーク	第2・4	木	13:00	小さな布を色合わせしながら一針一針縫い合わせ小物やバッグ、タバストリー等を作成	36	○	ギターアンサンブル・ラーナ	第1・3	日	13:30	クラシックギターによる合奏
18	○	さくら書道	第1・3・4	木	15:00	書道(子ども)	37	○	ハイカーズ伊都	第1	木	不定期	山登り
19	—	写団伊都	第1	木	19:00	写真による表現性の追求	※新規募集マークの見方 「—」 募集しない 「○」 募集中(入会可)						