

# めぐもりにゅーす

令和5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5年度)よろしくお祈いします

= 前原校区区長会 ご紹介 =

各行政区長の皆さまです

= センター職員紹介 =

前原コミュニティセンター職員です

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	谷口 龍二(新)	
新田	阪東 一則	副会長
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 幹富佐	
西町	吉丸 俊幸	
北新地	日高 徳治	
筒井町	青木 悦男	会長

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
管理人員 (昼間)	稗田 千津子
	梯 佳子
	上田 摩理(新)
管理人員 (夜間)	上田 重雄
	山本 悟

コロナ明け元年となる令和5年度。  
本年度は徐々に本来の地域活動が戻ってきます。  
職員一同、地域のみなさまのため、精一杯  
努めて参りますので、相変わらぬご理解とご  
協力を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めぐもり職員一同



### 行事予定 \*予定変更の可能性あり\*

日	曜日	内容
5日	(水)	青少年育成指導員会
7日	(金)	体育委員会総会
8日	(土)	校区連役員会
9日	(日)	校区社会福祉協議会総会
9日	(日)	青少年育成指導員会
11日	(火)	区長会
12日	(水)	シニアクラブ会長・常任委員会
12日	(水)	青少年育成指導員会総会
13日	(木)	めぐもりネットワーク理事会
14日	(金)	ボランティア実践講座定期活動
14日	(金)	校区社協役員会
15日	(土)	校区シニアクラブ総会
16日	(日)	文化委員会総会
20日	(木)	校区活動理事会
21日	(金)	校区社協理事会
22日	(土)	校区連総会
23日	(日)	市同協支部推進委員会
23日	(日)	ほっとカフェめぐもり寺子屋 <子ども食堂・学習支援>
27日	(木)	すまいる広場<出前講座>
27日	(木)	市同協支部執行委員会
27日	(木)	体育委員会
28日	(金)	めぐもりネットワーク総会

### 春はこころの不調にご用心

健康コラム  
第34号

春は、気候に加え、新しい職場や新しい仲間、引越等、変化が大きい季節です。  
このため、心の調子を整える自律神経も乱れがちに。  
心が疲れ切ってしまう前に、セルフケアを  
くらしに取り入れてみましょう。

#### 心のバランスを整えるセルフケア

- ①生活リズムを整える
- ②野菜や果物を意識してとる
- ③休日の予定は少なめにし、リラクスの時間にする
- ④寝る前のスマートフォンやテレビは控える

#### 行政の相談窓口

誰かに相談することも心を軽くする方法の一つです。

- ・糸島市健康づくり課 ☎332-2069 (平日 8:30~17:15)
- ・心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター)  
☎092-582-7400 (平日 9:00~16:00)

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

# 令和5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！

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	○	フォークダンス若葉	第2・4	火	13:30	フォークダンス練習	18	○	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	-	お菓子を楽しむ会	第3	火	13:00	お菓子の作成	19	-	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む行う
3	○	碁案会	毎週	火	13:00	囲碁対局	20	○	とかち野パン教室	第1	金	10:00	パン作り
4	○	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)	21	○	MFC保健気功	第1・2・3	金	10:00	健康増進 保健気功・ストレッチ
5	○	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	22	○	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
6	○	糸・楽習字	第1・2・3	水	10:00	かな文字から条幅、くらしの書まで楽しく習字を学ぶ	23	○	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
7	○	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	24	○	みさき書道	第1・2・4	金	15:00	毛筆・硬筆 (大人・子ども)
8	○	真向法体操	第1・3	水	13:30	真向法体操修練会	25	○	3B体操	第1・3	土	10:30	健康体操
9	-	絵手紙サークル	第2・4	水	13:30	絵手紙勉強会	26	○	マカニオルオル	第2・4	土	10:00	フラダンス
10	-	伊都ジュニアオーケストラ	月2回	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	27	○	糸島ば語る会	第3	土	13:00	歴史、自然、文化(糸島学)等の学習、調査、研究、発表、講演等
11	-	前原ヨガBliss	第1・2・3	木	9:30	ヨガを通じてストレスの解消と健康増進	28	-	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
12	-	秋桜の会	第4	木	10:00	ちりめん、古布を使った小物作り	29	○	NAPIエコー	第2・3・4	日	10:00	男声コーラス練習
13	○	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	30	○	リコーダー同好会	第3・4	日	13:00	リコーダー演奏技術の向上
14	○	糸島短歌会	第1	木	13:00	短歌を作り1か月1回会をもち皆で話し合う	31	○	ギターアンサンブル・ルーナ	第1・3	日	13:30	クラシックギターによる合奏
15	○	糸島ふるさとガイド	第1	木	13:00	糸島市の歴史・食・自然等の案内運営会議と学習会	32	○	ハイカーズ伊都	第1	木	不定期	山登り
16	○	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縫い合わせ、小物やバッグ、タペストリー等を作成	33	○	はまぼう句会	第4	水	13:00	俳句の勉強を通じて人の和をはかり、生涯学習の一助とする
17	○	さくら書道	第1・3・4	木	15:00	毛筆・硬筆 (子ども)	◆新規募集マークの見方◆ 「-」 募集しない 「○」 募集中(入会可)						

※開始時間に準備の時間が含まれるサークルもあります。見学の際はお待ちいただくこともあります。