

# ぬくもりにゅーす

令和6年

# 2

月号

令和6年2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>



## 祝 二十歳のつどい



令和4年4月より、成年年齢が18歳に改正されたことに伴い、糸島市では従来の成人式に代えてその年度に20歳を迎えられる方を対象とした「二十歳のつどい」としてお祝いをしています。今年、1月8日(月・祝)糸島市運動公園 多目的体育館 メインアリーナにて盛大に開催されました。糸島市内では972名、うち前原校区では106名の方が二十歳を迎えられました。皆さまの多方面でのご活躍を心よりお祈りいたしますとともに、ふるさと“前原”でも若い力を発揮していただくことを期待しております！！

～ 前原コミュニティセンター2階 図書室 ～

### くれよん文庫

【OPEN】9時～17時  
<月曜・年末年始は休み>

小さなお子さまからご年配の方まで  
楽しめる本がたくさんある図書室です♪



\* 貸出には会員証(会員登録)が必要です \*

- 会員登録：毎週土曜日 10-12時
- 貸出冊数：1人5冊まで
- 貸出期間：2週間

= 詳細は、くれよん文庫(毎週土曜日 10-12時)まで =



### 前原校区シニアクラブ連合会 卓球バレー大会 コミセン講座はまぼうシニア大学 共催

1月20日(土) 前原コミュニティセンター 大ホールにて4年ぶりに卓球バレー大会が開催されました。11チーム72名の選手のみなさんは、日頃の練習の成果を思う存分発揮され、楽しく過ごされました。成績は次の通りです。

- 【優勝】北新地 A
- 【準優勝】北本町 B
- 【第3位】北本町 A



## 作品展

コミセン認定サークル

1月10日～24日の期間、前原コミュニティセンター2Fロビーにて、当センター認定サークル『絵手紙サークル』の作品展示を行いました。鑑賞されている方からは『綺麗ね～』『わたしもやってみよう』などのお声がありました。



生涯学習  
コミセン講座

## めくもりカフェ ハーブ講座

ハーブの作用・活用方法を気軽に楽しく学べます。今回は**和ハーブ**を用いた「七味」を作ります。お好みのハーブを何種類使ってもOKです。

- 内容：オリジナル七味づくり
- 日時：2月10日(土)10時～12時
- 場所：前原コミュニティセンター2階 調理室
- 参加費：500円(材料費)
- 定員：先着12名(要申込・残りわずか)
- 講師：市川陽子さん  
ハーバルライフコーディネーター  
(合)Rainbow Connection 代表
- 持参物：手拭きタオル・筆記用具

【申込先】前原コミュニティセンター ☎092-322-2481

生涯学習コミセン講座

めくもりカフェ

## チャレンジ!! “男の料理”教室

料理に興味はあるけど、今更誰にも聞けない・・・**料理初心者**にピッタリの料理講座！受講後に自宅で作ってみたいくなる内容です。**老若男女問わず**ご参加いただけます。

- 内容：基本的な**カンタン和食**づくり
- 日時：2月21日(水)10時～13時
- 場所：前原コミュニティセンター2階 調理室
- 参加費：500円程度(材料費)
- 定員：先着20名(要申込・2月14日締切)
- 講師：前原支部食生活改善推進会
- 持参物：手拭きタオル・筆記用具(必要であればエプロン)

※アレルギーには対応しておりませんので各自でご判断ください。

【申込先】前原コミュニティセンター ☎092-322-2481

健康づくり  
コミセン講座

## お散歩気分で かる～く 姫島ウォーキング

- 日時：3月6日(水)11時30分  
岐志漁港ひめしま渡船場 近くの 岐志観光休憩所 集合
  - コース  
ひめしま渡船場(11:50 発)→姫島小・志摩中姫島分校→野村望東尼獄舎跡など→ひめしま渡船場(14:36 頃着) 解散 ※鎮山登山はしません
  - 持参物：水筒・タオル・帽子・動きやすい服装 など
  - その他：参加無料・**要申込**(定員なし)
- ※雨天中止です。中止の場合はご連絡します。  
※船運賃(往復940円)は各自ご負担ください。  
※昼食時間は設けていませんが、各自ご持参いただいてもかまいません。

【申込先】前原コミュニティセンター ☎092-322-2481

保健師おすすめ

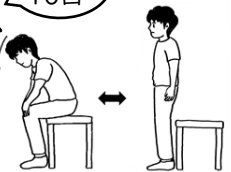
健康コラム 44号

## 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運動を紹介します。

### 【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



### 【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

有酸素運動

まずは1分間



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎092-332-2069



## 行事予定

\*予定変更の可能性あり\*

- 1日(木) 前小体育施設調整会議(行政区)
- 4日(日) 文化委員会
- 4日(日) 市同協前原支部推進委員研修会
- 6日(火) 第2回コミセン運営審議会
- 7日(水) 青少年育成指導員会
- 9日(金) ボランティア実践講座定期活動
- 9日(金) まちづくり推進委員会(総括会議)
- 10日(土) めくもりカフェ「ハーブ講座～オリジナル七味づくり～」
- 13日(火) 区長会

- 14日(水) シニアクラブ常任委員会
- 14日(水) 青少年育成指導員会(全体会)
- 17日(土) 民生委員・福祉委員合同研修会
- 21日(水) めくもりカフェ「男の料理教室」
- 22日(木) すまいる広場<大型遊具予定>
- 22日(木) 市同協前原支部執行委員会
- 22日(木) めくもりネットワーク理事会
- 23日(金) ほっとカフェめくもり寺子屋 <子ども食堂・学習支援>
- 27日(火) 校区活動運営委員会理事会

