



## 9月～10月の講座募集

※申し込みは全て前原南コミュニティセンターへ  
☎324-1763

※ 講座はマスク着用をお願いいたします。

### 家庭でできる脱プラスチック ペットボトルで素敵な 寄せ植えを作ろう！



世界で問題となっているプラスチックのごみ。その現状とは？未来の子どもたちのために、わたしたちができることはどんなことでしょうか。アイデア満載のプラスチックの利用法も含め、今回は身近なペットボトルを使った寄せ植えも同時に企画しています。お気軽にご参加ください。

日時 9月28日(火)  
10時～11時30分

場所 あごら 教養娯楽室

参加費 100円(当日集金)

講師 環境たくみの会  
「バスタ」代表  
松竹 恵理子さん

定員 20名

定員になり次第締め切ります。



### 秋の星空観望



「いとしま天文台」の大型望遠鏡で、秋の星空観察をしませんか？土星の輪や木星をはじめ、たくさんの星を見ることができます。

レーザーポインターを使って星座を見つけたり、神話などのお話も聞くことができます。ワクワクとロマンに包まれたひと時を家族で一緒に過ごしてみませんか？

日時 10月9日(土) 18:30～

場所 前原南小運動場

(受付場所：前原南小体育館前)

参加費 無料

定員 5家族程度(20人程度)

定員になり次第締め切ります。

※感染予防のため、家族単位での募集をします。

※雨天は中止します。

迷う場合はセンターまでお問い合わせください。

※開始時間の関係上、参加は保護者同伴に限ります。



## 神楽講座

楽しく糸島の伝統を学びましょう！

今回は市の無形民俗文化財の指定も受けている福井神楽についてのお話を聞きます。

五穀豊穡・家内安全・無病息災・大漁を祈願して奉納される福井神楽の奥の深い話を聞いてみませんか？

日時 9月29日(水) 10時～12時

場所 東風コミュニティセンター研修室

講師 森田 季久さん

参加費 無料

定員 15名

定員になり次第締め切ります。

※申込み締切 9/26(日)



## ペタンク講座(全3回)

東風コミュニティセンターと合同で

室内ペタンク講座を行います。

最終日には校区対抗試合を予定

しています。

ご参加お待ちしております！



日程 第1回 10月6日(水)(開講式・練習)

第2回 10月13日(水)(練習)

第3回 10月20日(水)(対抗試合)

時間 全回10時～12時

場所 東風コミュニティセンター 大ホール

対象 おおむね60歳以上の男女

参加費 300円(全3回分：保険含む)

定員 15名(※3回通してご参加ください)

申込み締切：9月30日(木)

持ってくる物：汗拭きタオル、飲料

※運動しやすい服装でご参加ください。



## 冷えは「万病の元」

保健師コラム第15号

夏の暑さ対策により体が冷えていることがあります。冷えを放っておくと免疫力の低下や代謝、血流が悪くなるなど他の病気の原因となります。

★3食バランスよく食べて、良質なたんぱく質や根菜類・香辛料など体を温める食品を意識して摂りましょう。

★十分な睡眠をとりましょう。

★38度～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。

★適度な運動で筋肉量をアップしましょう。

★無理なダイエット、タバコは控えましょう。

★締めつけのない衣服や靴を選びましょう。

