

前原南校区

創立 40 周年記念

「みんなで創ろう！夢あるみなみ」

Centerだよりみなみ

～私たちの南校区は私たちの手で～

糸島市立前原南コミュニティセンター
前原南校区運営委員会
令和5年1月1日第10号発行
(TEL&FAX 324-1763)
休館日：毎週月曜日・年末年始
maebaruminami.k@city.itoshima.lg.jp

謹賀新年



幸多き年となりますようお祈り申し上げます。
本年もよろしく願いたします。

糸島市立前原南コミュニティセンター 職員一同

～気軽にコミュニティセンターにおいでください～

前原南コミュニティセンターは新築後の開館から3か月が過ぎました。前原南校区の行事やサークル・サロンへの参加等で、多くの校区の皆様方にコミュニティセンターに足を運んでいただきありがとうございます。
新しいサークルが増えたり、各団体の会合にコミュニティセンターを使っていただくようになり、にぎやかな毎日ですが、まだ場所をご存知でない方もおられるのではないのでしょうか？ロビーには図書コーナーも設置していますし、花壇は「コミュニティガーデン」として地域の方が楽しみながら花作りをしてくださっています。特別な用事が無くても校区の避難所でもあるコミュニティセンターに一度見学においでください。
サークル活動の見学もできます。



前原南コミュニティセンターの ここが いいね! 《その1》

- ①靴を脱がずに館内に入れます！
- ②館内にエレベーターが設置されました！
- ③ベビーベッドのある授乳室があります！



ここが いいね! 《その2》

和室で茶道もできます！

コミュニティセンター2階の和室はまだ新築の木と畳の香りが漂っており、部屋に入ると何とも言えない凛とした雰囲気です。地域の皆さんからの強い要望で、茶道ができるように中央に炉が切っております。
4月からは茶道のサークルが活動予定ですので、興味をお持ちの方は見学に来られませんか？
個人でも利用できます。



1月の行事予定



日	曜	時間	内容
10	火	19:00～	体育館利用調整会議(次年度登録資料配布)
11	水	10:00～	サークル利用調整会議(次年度登録資料配布)
12	木	10:00～	市同協常任委員会
13	金	10:00～	シニアカレッジ 「おなかの菌学～腸内フローラ～」
		10:30～	社協役員会
18	水	10:00～	コミカレ自分発見講座「まゆ毛レッスン」
21	土	10:00～	あそびくらぶminami 「手作りカイロであつたまろう！」
25	水	13:30～	コミカレ自分発見講座 「ハーバルバス作りと足浴体験」
27	金	15:00～	区長会
28	土	10:00～	CM40企画委員会
2/4	土	9:30～	あそびくらぶminami まり子先生の「お菓子づくり」

令和5年 二十歳のつどい



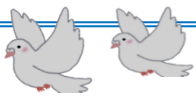
民法の改正により、令和4年4月1日より成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、糸島市では式典の名称を「成人式」から「二十歳のつどい」に変更し、今までの成人式と同様に20歳を対象として実施します。令和5年糸島市二十歳のつどいは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を簡素化し、中学校区ごとに開催します。

なお、対象者には12月に案内状を送付します。



日時：令和5年1月9日(月曜日・成人の日) 会場：前原中学校体育館
対象者：平成14年4月2日から平成15年4月1日に生まれ、糸島市に住民登録がある方

糸島市外に住民登録がある方も参加できます。事前申し込みは不要です。当日直接会場にお越しください。詳しくは、糸島市市役所HP、生涯学習課332-2092



婚活なんでも相談会



糸島市
ホームページ

「婚活を考えているけど、何から始めたらいいの？」
「独身の娘・息子の結婚が心配」など
こんなお悩みを解決しませんか？
市が設置する「いとしま出会いサポートセンター」は
出会いや結婚に関する無料相談会を開催します。

【日時/場所】
2月25日(土)11:00~16:00 前原南コミュニティセンター
【申し込み・問い合わせ】
いとしま出会いサポートセンター ☎(334)1098
電話受付時間(金曜日) 16時~21時
(土・日曜日)10時~21時

サークル会員募集のお知らせ

3B体操 無料体験会

コロナ禍で失われた『体力・筋力・気力』を
今!!取り戻しませんか
40~60代いろんな世代の方々とバラン
スのとれた体作りを目指しましょう

日時：第2・4土曜日

10:30~12:30



場所：南コミセン 1F 大研修室

皆さまのご参加、お待ちしております

3B体操 代表 洲上

センター主催講座 スペシャル講演会

「メディア報道を考える『真実』と『事実』の違い
~客観報道なんて建前に過ぎない」

元毎日新聞の記者として、主に政治(選挙)行政、経済
を中心に取材。メディア報道の裏側に迫る
90分!必聴です。



日時 令和5年2月15日(水)
13時30分~15時

場所 前原南コミュニティセンター大研修室

講師 福岡マスコミOBネット

橋山 義博氏(元毎日新聞編集委員)

参加費 無料

定員 50人

申込み 前原南コミュニティセンター

Tel324-1763

体内時計を整えて脂肪燃焼

~脂肪をためないヒント~

体には、1日のリズムを刻む「体内時計」という仕組みが
備わっています。リズムが整うと、食事からとったエネルギ
ーをしっかりと燃焼してくれます。

結果として脂肪の蓄積が減り、一日を元気に過ごすことが
できます。

朝

朝ごはんを食べて体内時計のスイッチオン。
一日を通して脂肪が燃えやすい体に!



昼

エネルギーが最も消費されやすい時間帯。
昼食は栄養バランスを考えてしっかりとろう!

夕

脂肪を貯めやすくなる時間帯。夕食や飲酒は
早めに終わるほど、内臓脂肪がたまりにくい。
野菜中心で脂質は控えめにしよう!



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069