

健康づくり講座 「男性料理教室」

今回は新年を前にして「糸島の雑煮」を作しましょう。出汁の取り方やこれにお餅・ブリ・かしわ等を入れて本格的な糸島の雑煮を作ります。その他におせち料理に入れる大根とニンジンを使った「紅白のなます」も作ります。

皆様のご参加をお待ちしています。

日 時：12月13日(土)10:00～12:00

場 所：コミュニティセンター調理室

今回の料理：「糸島のお雑煮」他

参加費：800円程度

持参する物：エプロン・バンダナ

募集：12名

申込先：前原南コミュニティセンター

TEL092-324-1763



シニアカレッジ

新春落語

新しい年を「楽しい笑い」で、スタートしませんか。

九州大学落語研究会の皆様が新年にふさわしい

落語をお届けいたします。

日 時：令和8年1月14日(水)

10:00～11:30

場 所：前原南コミュニティセンター 1階 大研修室

講師：九州大学落語研究会の皆様

入場料：無料 定員：100名程度

※申し込み不要 どうぞご自由にご参加ください。



【おねがい】12月7日(日)8:30～12:30

全館清掃の為、コミュニティセンターの利用が

できません。



12・1月の行事



月	日	曜日	時間	行 事	月	日	曜日	時間	行 事
12	6	土	13:30	人権映画祭	12	18	木	15:00	区長会
	7	日	8:30	ウォーキング&レク		28	日		仕事納め
	10	水	13:00	サークル代表者会議	1	4	土		仕事始め
	13	土	10:00	男性料理教室		13	火	10:00	マインドフルネス教室
	14	日	10:00	昔遊び体験会		14	水	10:00	新春落語会

コミセン講座

マインドフルネス教室

ストレスや眠りの悩みをやわらげ、

毎日をもっと元気に！

日時：令和8年1月13日(火)～3月3日(火)

毎週火曜日 全8回 10:00～12:00

場所：前原南コミュニティセンター 2階 多目的室

内容：・ゆったり呼吸で ころとからだを整える

・やさしいストレッチで 軽く・ほぐれる体験

・「ながら瞑想」で ごはんやお散歩がもっと楽しく

・おやすみ前のリラックス法で ぐっすり睡眠

・みんなでおしゃべりしながら 気づきをシェア

講師：九州大学基幹教育院岸本研究室 谷川 隆哉さん

定員：15名(先着順とさせていただきます)

【対象となる方】・糸島市にお住まいの60歳以上の方
ならどなたでも

・心身の健康づくりやストレス軽減に関心のある方

・週1回(全8回)のプログラムに継続して参加できる方

・事前・事後のアンケートや測定にご協力いただける方

・スマートフォン(LINE)を利用できる方

※この講座は、九州大学学生研究の協力事業となります。

申込先：前原南コミュニティセンター TEL092-324-1763

ありがとうございました！

シルバー人材センター前原南班のメンバーの皆さんが今年も10月25日に前原南コミュニティセンターの花壇の除草と植木の剪定などの奉仕作業を行ってくださいました。

お陰様で植の木や花壇が見事にすっきりとなりました。本当にありがとうございました。



11月1～2日 第2回みなみフェス盛大に開催!! 主催:前原南校区運営委員会

今年は絶好のフェス日和となり、連日 1500 人を超す大勢の方が来館されました。前原南コミュニティセンター竣工 3 周年記念のサプライズ餅まき、子どもたちへのお菓子まきも行われ、会場は大いに盛り上がりました。

ご来場の皆さま、2 日間携わってくださった運営スタッフの皆さま、本当にありがとうございました!



盛り上がった竣工 3 周年記念餅まき



前原南小学校 児童の発表



力作ぞろいの展示作品



会場を沸かせた「唐津 JAZZ!」



サークルの発表

糸島市モルック大会に参加しました!

11月3日(月・祝)に糸島市運動公園で行われた糸島市のモルック大会に、前原南校区の代表として「上町チーム」「中央チーム」が参加されました。

市内より32チームが参加しましたが、「上町チーム」が5位、「中央チーム」が12位と好成績を残されました。

参加された両チームの皆さん、お世話された体育委員さん、大会を運営されたスポーツ推進委員さん、本当に疲れ様でした。



昔遊びで交流会 六十爺の会

けん玉や竹馬など今も親しまれている昔遊びを六十爺の会の皆さんといっしょに参加しませんか?

参加費は無料です。お申し込みはセンターみなみまで。

日時 12月14日(日) 10時～12時

場所 前原南コミュニティセンター大研修室

対象 小学1年生以上(保護者の同伴 OK)

定員 50名(参加費無料・要申し込み)

※定員になり次第、しめきりとさせていただきます。

主催 青少年育成前原南校区民会議

お問い合わせ先 前原南コミュニティセンターまで

「たけのこ文庫と布絵本こびとのくつや」

クリスマスおはなし会

絵本の読み聞かせでおなじみの「たけのこ文庫」と布絵本で楽しませてくれる「こびとのくつや」のコラボイベント
ブラックパネルシアターや大型絵本など盛りだくさん♥

日時 12月20日(土) 10:00～11:00

場所 前原南コミュニティセンター 大研修室

定員 40名

(低学年以下のお子様は保護者同伴をお願いします)

ささやかなおみやげがあります。

お申し込みは前原南コミュニティセンターまで



年末交通安全県民運動がスタート!

- 期間 12月11日(木)～28日(日)
- 重点目標

(1) 夕暮れ時以降の交通事故防止
～横断歩道マナーアップ運動の推進～

(2) 飲酒運転の撲滅

(3) 自転車・特定小型原動機付

自転車の交通ルールの理解・遵守
の徹底とヘルメット着用促進



お世話になりました

11月をもって退職することとなりました。年度の途中でもあり大変ご迷惑をおかけすることと思います。皆様にはたいへんお世話になりました。これからも南校区の発展と皆様のご健康をお祈り申し上げます。ありがとうございました。

前原南コミュニティセンター員 佐田伸一郎

年末年始 12月29日(月)から1月3日(土)まで休館
新年は4日(日)から開館いたします。皆さまよい新年をお迎えください。

12月のコミュニティガーデンの活動は、お休みします。

お知らせ