



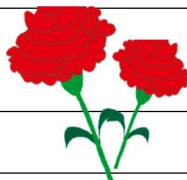
あおば だより

糸島市 HP <https://www.city.itoshima.lg.jp> 雷山コミセン HP <https://www.city.itoshima.lg.jp/c008/index.html>

5月の行事予定



2日	火	避難所運営委員会 18:00 区長会 19:00
6日	土	市同協雷山支部理事会 17:30 校区民会議理事会 19:00
11日	木	パソコン開講式 13:30
12日	金	あいさつ声かけ 7:50~8:15 民生児童委員・福祉委員 合同会議 19:00
13日	土	市同協雷山支部総会 18:00 校区民会議総会 19:00
18日	木	パソコン講座 13:30
19日	金	シニアクラブ(雷寿会)グラウンドゴルフ大会
21日	日	体育委員会 19:00
25日	木	パソコン講座 13:30
28日	日	雷山小学校・校区合同運動会



校区一斉 あいさつ声かけ運動

5月12日(金) 7:50~8:15

担当/ 地域安全連絡員
雷山小学校 正門、東門前



5月の青パト巡回活動

1日 12日 19日 26日

担当/ 蔵持行政区



※行政区巡回日の他に地域安全連絡員会、
青少年育成指導員、校子連も巡回しています。

つばさ文庫からのお知らせ

5月の貸出日(火曜日 14:00~16:00)

2日 9日 16日 23日



令和5年度青パト講習会のお知らせ

講習会

雷山校区では、各行政区ボランティアの方や各団体のご協力により、青パト定期巡回活動を実施しています。今回、青パト乗務者に必須の『青パト実施者講習会』を開催します。
子ども達の安全、地域の安心のためにご協力をお願いいたします。

【受講対象者】

- ① 新規に青パト巡回のボランティアを始めたい方
- ② 令和5年度新規校区団体役員・行政区役員の方
- ③ 継続の方(令和2年に講習会を受講された方)



日時:6月23日(金)19:00~

会場:雷山コミュニティセンター 2階 大研修室

☆雷山校区全行政区対象です。

☆当日「運転免許証」を必ずご持参ください。

☆準備の都合上、事前に雷山コミュニティセンターまで参加のご連絡をお願いします。

(連絡先:雷山コミュニティセンター ☎323-0078)

令和5年度 雷山校区行事予定

令和5年度の雷山校区の主な行事予定は下記のとおりです。
今年度もより良い校区づくりのため皆様のご協力をお願いいたします。

シニアクラブ（雷寿会）グラウンドゴルフ大会	5月19日	（金）	曽根運動場
第18回 雷山小学校・校区合同運動会	5月28日	（日）	雷山小学校
校区避難所運営訓練	6月11日	（日）	雷山コミュニティセンター
人権講演会 ギター演奏と歌とお話の人権ライブ	7月 8日	（土）	雷山コミュニティセンター
第18回 平原王墓まつり	10月22日	（日）	平原歴史公園
校区グラウンドゴルフ大会	10月29日	（日）	糸島市運動公園
第18回 雷山文化まつり	11月19日	（日）	糸島市運動公園
人権映画祭	12月 2日	（土）	雷山コミュニティセンター

雷山小学校・校区 合同運動会

雷山小と校区の合同運動会を開催します。
今年も午前中のみで開催となりますが、校区の皆さんと共に児童の思い出に残るような素晴らしい運動会にしましょう。

日時・・・5月28日（日） 開会式8:50

場所・・・雷山小学校 運動場

校区競技・・・玉入れ

各行政区：選手10名

参加希望の方は
各行政区体育委員さんに連絡して下さい。

※マスク着用は任意です。
※テント内では食事はお控えください。



フレイル予防で 元気に長生き！

健康コラム第35号

最近、歩く速度が遅くなったり、わけもなく体重が減ったりしていませんか？「フレイル」といって、加齢に伴い、心と体の動き、そして社会とのつながりが弱くなった状態かもしれません。



フレイル予防のポイント

<持病のコントロール>

健診等で自分の体の状態を把握し、高血圧や糖尿病などの持病がある人は定期的に受診する。

<身体活動>

普段より10分多く体を動かすことを心がける。

<栄養（食と口腔機能）>

たんぱく質（肉や魚など）と水分を意識し、よく噛んで食べる。また、定期的に歯科を受診する。

<社会参加>

ボランティアや買い物など、外出をして人とのつながりや楽しみを維持する。

日常を取り戻しつつある今こそ、より一層元気に活動しましょう！

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

パソコン講座のご案内

毎回好評の初心者の方のためのパソコン講座を開催します。

パソコンをお持ちでない方も参加できます。お気軽にお問い合わせください。

日時 5月11日（木）～7月27日（木）毎週木曜日 13:30～15:30

場所 雷山コミュニティセンター

受講費 6,000円（3ヶ月分・10回程度）

定員 8名程度（先着順です）

申し込み・お問い合わせ 雷山コミュニティセンター ☎323-0078

