



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>

6月の行事予定

1日	木	パソコン講座 13:30 雷山コミュニティセンター運営審議会 17:00
6日	火	避難所運営委員会 18:00 区長会 19:00
8日	木	パソコン講座 13:30
9日	金	あいさつ声かけ運動 7:50~8:15 高齢者教室 開級式 10:00
11日	日	避難所運営訓練 9:30
15日	木	パソコン講座 13:30
16日	金	社協五者会議 19:00
22日	木	パソコン講座 13:30
23日	金	ヨガ講座 10:00
23日	金	青パト実施者講習会 19:00
25日	日	王墓まつり実行委員会 18:00
29日	木	パソコン講座 13:30

校区一斉 あいさつ声かけ運動

6月 9日 (金) 7:50~8:15

担当/ 雷・高野

雷山小学校 正門、東門前

6月の青パト巡回活動

5日 16日 22日 29日

担当/ 東蔵持行政区

※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。

つばき文庫からのお知らせ

6月の貸出日(火曜日 14:00~16:00)

6日 13日 20日 27日

青パト実施者講習会 のご案内

雷山校区において、青パト巡回活動のボランティアの方を募集しています。

青パト活動の際には「青パト実施者証」が必要となります。そのための講習会を開催します。ご参加お待ちしております。
また、令和2年度に講習会受講された方は、継続のため受講が必要です。

日時 6月23日(金) 19:00 から
場所 雷山コミュニティセンター大研修室
※ 運転免許証をご持参ください。



*** 申し込み・問い合わせ ***
雷山コミュニティセンター
TEL323-0078

高齢者教室 開級式のお知らせ

日時 6月9日(金) 午前 10時開会
場所 雷山コミュニティセンター 大研修室
内容 高齢者教室 開級式
講演会 小/上 マン太郎さん (博多笑い塾)

「健康漫談」

NPO 法人 博多笑い塾

“笑いの健康”をテーマに、笑いによる心身の健康と交流を通して、すべての人々が日々楽しく、幸福に暮らせる社会づくりに貢献し、幅広い活動を展開している。



雷山コミュニティセンターの玄関を飾るサツキ
有田行政区 有田継雄さん作

ヨガ教室 (全3回) 参加者募集

雷山コミュニティセンター主催

日 時： 6月23日、7月7日、7月21日
(いずれも金曜日 10:00~12:00)

場 所： 雷山コミュニティセンター

講 師： 原 菜穂子さん (ハタヨガ指導者)

参加費： 無料 (要予約)

持参品： ヨガマット・飲み物・タオル・運動できる服装

申し込み・問い合わせ： 雷山コミュニティセンター TEL 323-0078



今年度は初心者の方、体が硬くて心配な方、運動経験がなくても安心してご参加できるヨガを3回実施いたします。先生がやさしく丁寧に指導されますので、初心者の方もぜひヨガを通して癒しの時間を体験してみませんか。新しくサークルを作ることも出来ます。興味のある方はお問い合わせください。

雷山校区社会福祉協議会主催

七夕会 参加者募集

昨年に引き続き、七夕会を開催いたします。

みんなで七夕の飾りを折り紙で作ったり、飾り付けをして楽しく過ごしましょう。

日 時： 7月6日 (木) 10:00~12:00

場 所： 雷山いこいの家

対 象： 未就学児とその保護者

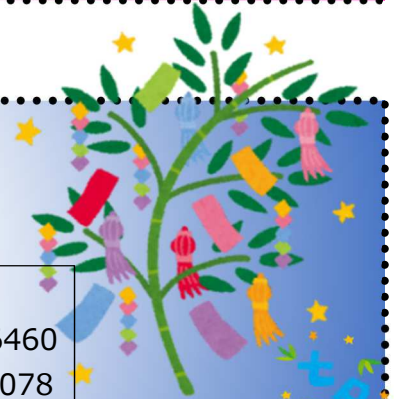
参加費： 無料 (要予約)

締め切り： 7月2日 (日)

申し込み・問い合わせ

民生児童委員 宮崎広美 090-8667-6460

雷山コミュニティセンター TEL 323-0078



食・エコサポート「かえで」主催

親子で大根餅を作ろう 参加者募集

日 時： 7月22日(土)10:00~12:00

場 所： 雷山コミュニティセンター調理室

対 象： 親子8組

参加費： 1人100円(要予約)

締め切り： 7月11日(火)

大根餅
焼き餅を作ります

申し込み・問い合わせ

雷山コミュニティセンター TEL 323-0078



ゴキブリ団子 できました

雷山コミュニティセンターの玄関にあります。

食・エコサポート
「かえで」

つばさ文庫より本の紹介

お子さんはもちろん、大人の方も楽しめる本を紹介いたします。

ざんねんな
いさもの事典

今泉 忠明 監修

<シリーズが出ています。>

- ◆ ざんねんな いさもの事典
- ◆ 絶えざんねんな いさもの事典
- ◆ 絶々ざんねんな いさもの事典
- ◆ ちびざんねんな いさもの事典
- ◆ さらにざんねんな いさもの事典



「ざんねんな いさもの事典」は、生け花のいっしんいっしんどこかざんねんないさもの道のことである。

この本では「ざんねん」というちょっと変わった視点から生き物たちの姿を紹介しています。「そうなんだ!」と笑ったり、「どうしてだろう……」と考えたり「これ、知ってた!？」とみんなで驚いたりしながら読んでみてください。

ご存じですか? オーラルフレイル

健康コラム
第36号

お口のささいな衰えは、フレイル(心身の虚弱)の前段階と言われており、「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルをそのままにしておくと、全身の機能の低下につながります。

🦷 お口の衰えを見逃していませんか? 🦷

- グラグラしている歯がある
- 入れ歯が合っていない
- 歯が抜けたままになっているところがある
- 口の渴きが気になる

🦷 オーラルフレイル予防のために 🦷

1. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科医院でお口の中をチェックしましょう
2. 1日30回以上噛んで食べましょう
3. 毎食後に歯磨きをしましょう

お口の“ささいな衰え”を見逃さず、いつまでも元気でおいしく食べられる身体を守りましょう!

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069