



## 雷山コミュニティセンター改修工事のお知らせ

令和5年8月10日(木)より雷山コミュニティセンターの改修工事が始まります。それに伴いサイクル資源倉庫・牛乳パック・食品トレー回収の受け入れを8月8日(火)より中止いたします。ご来館の際には、工事車両の出入りや資材の仮置きなど十分ご注意ください。利用再開については、工事終了後、あおばだよりにてお知らせします。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

雷山コミュニティセンター センター長 井手孝男



## 平原王墓まつり 開催のお知らせ

《問い合わせ》  
雷山コミュニティセンター  
TEL 323-0078

**開催日** 令和5年10月22日(日)  
10時 開会(※雨天中止)  
**会場** 平原歴史公園  
**イベント** 10:00~15:00  
**バザー** 11:00~15:00



令和4年度 王墓まつりの様子

今年度の平原王墓まつりは、式典、イベントおよびバザーを行います。詳細は今後のあおばだよりでお知らせします。たくさんのご参加をお待ちしています。

## 雷山文化まつり 開催のお知らせ

《問い合わせ》  
雷山コミュニティセンター  
TEL 323-0078

**開催日** 令和5年11月19日(日)  
**会場** 糸島市運動公園  
アリーナ・プロムナード  
**アリーナ** ステージ発表・作品展示  
**プロムナード** バザー  
(開会式 9:45 閉会式 15:00)

今年度の雷山文化まつりは新しく開館しました糸島市運動公園で開催します。ステージ発表、作品展示、バザーを行います。ステージ発表者(団体)、展示作品を募集中しています。詳細は各行政区の文化委員または雷山コミュニティセンターへお尋ねください。



令和4年度 文化まつりの様子

**\*\* つばさ文庫からのお知らせ \*\***  
8月の貸出日 1日(火) 14:00~16:00



### 8月の行事予定

1日	火	夜ヨガ講座	19:30
3日	木	臨時区長会	19:00
8日	火	夜ヨガ講座	19:30
22日	火	らいざんっ子学習室①	13:45~15:15
25日	金	らいざんっ子学習室②	13:45~15:15
27日	日	らいざんっ子学習室③	13:45~15:15

### 8月の青パト巡回活動

4日(金)  
11日(金)  
17日(木)  
24日(木)  
4日(金)  
5日(土)  
11日(金)  
12日(土)  
18日(金)  
19日(土)  
25日(金)  
26日(土)

15:30~  
有田行政区

21:00~  
青少年育成  
指導委員会

## ◆◆新しくヨガサークルができました◆◆

令和5年9月からスタートします。

雷山コミュニティセンター主催講座を体験された方々でヨガサークル活動が始まります。ヨガに興味がある方は一緒にサークル活動をはじめませんか。毎月第1・2・3水曜日10:15~12:00におこないます。ヨガ経験がなくても大丈夫!!お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ：雷山コミュニティセンター ☎323-0078】

## らいぜんっ子 学習室 のお知らせ

九州大学の学生さんボランティアグループ「九ボラ塾」の皆さんが、勉強・宿題をサポートしてくれます。夏休みの勉強など自分で勉強するものは持って参加ください。

日時 8月22日(火)

8月25日(金)

8月27日(日)

13:45~15:15

場所 雷山コミュニティセンター  
和室

定員 1日20名程度(先着順)



申し込み・問い合わせ  
雷山コミュニティセンター TEL323-0078

## 夜ヨガ 講座参加者募集

- ★ 夜ヨガでゆっくりと時間を過ごしたい
- ★ 昼間は仕事でいけないけど夜なら参加できそう
- ★ 日中は子育てでいけないけど夜ならいけるかも
- ★ 運動したいけど日中は日差しが気になる
- ★ 定期的にからだをほぐしたい

夜ヨガは  
こんな方に  
おすすめです



開催日：(3回開催) 火曜日

①7月25日 ②8月1日 ③8月8日

時間：19:30~21:00

場所：雷山コミュニティセンター和室または大研修室

講師：石川ゆみえさん(ヨガインストラクター)

定員：各回10名まで

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

## 七夕コンサートが開催されました

7月7日(金)につばさ文庫の主催で、雷山小学校6年生を対象に七夕コンサートが開かれました。大雨の中の開催でしたが、6年生の皆さんは笑顔で歌い、楽しんでいました。

ブネ(スウェーデンのステン・ブネ氏が開発したギターに似た楽器)とドラムの演奏体験では、給食の時間を忘れるほどノリノリで盛り上がり、楽しそうに演奏していました。

“音楽”とは”音を楽しむ”ということをつくづく感じさせてくれた七夕コンサートでした。

つばさ文庫代表 田代京子



## 星空観望会を開催しました

7月15日(土)、雷山コミュニティセンターで、星空観望会を行いました。子ども達とその保護者の方、たくさんの参加がありました。少し雲があり心配な天気でしたが、暗くなり色んな星が観察できました。子ども達は星の名前も詳しく知っていて、星空ナビゲーターの人たちに色々な質問をしていました。

### コミュニティセンター図書室の利用について

コミュニティセンターの図書室は、自習室や読書に開放しています。火曜日から日曜日の開館時間にご利用ください。(月曜日は休館日です)

※飲食は出来ません。使用可能か利用前に確認下さい。

## 8月10日は

### ハート(心臓)の日です

健康コラム第38号

「健康ハートの日」は、生活習慣を見直して血圧や脈をチェックすることで、「こころとからだの休日」となるようお願いされています。休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考えてみませんか?

不整脈には治療が必要のものと、危険性が少ないものがあります。

検脈で安静時の脈をチェックしてみましょう!



- ①手のひらを上にする
- ②指3本で親指側の手首を軽く押さえる(右図)
- ③1分間、脈の回数を数える



- ・リズムが整っているか
- ・脈拍の回数かどうか(標準値は1分間で60~80回)
- ・脈の強さに違いがないか

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069