



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>

令和6年糸島市「二十歳のつどい」が開催されました



二十歳を迎えられた皆様へお祝いを申し上げます。
令和6年1月8日（月）、糸島市運動公園において「二十歳のつどい」が開催されました。糸島市では昨年までは3地区で分散して行われていましたが、本年度より昨年オープンした糸島市運動公園において一堂に会し開催されました。会場内はスーツ姿・晴れ着姿の二十歳の方々が友人との再会を喜び笑顔であふれていました。

糸島市の対象者は972人、雷山校区の対象者は34人でした。皆様の将来は希望に満ちあふれています。これからの人生がより充実したものでありますようお祈りいたします。

《《《 災害に備えて 《《《

～ 災害から身を守るために大事なこと ～

地震・津波・台風・豪雨など、災害はいつ起こるかわかりません。自分の身を自分で守るには「日ごろ」の取り組みが大事です。ハザードマップや避難場所の確認をしましょう。



ハザードマップ
はこちらから



避難場所は
こちらから



災害が起こったら！！

- ・まずは我が身の安全を考える！
- ・非常用バックの準備を（お薬手帳など）
- ・安全な経路での避難行動を
- ・家族、近所の方などお互いの安否確認を

2月の行事予定

4日	日	男性料理教室 10:00
6日	火	区長会 19:00
9日	金	あいさつ声かけ運動 7:50
10日	土	チョコづくり講座① 10:00
10日	土	チョコづくり講座② 13:30
16日	金	社協合同会議 19:00
17日	土	シニアクラブ(雷寿会)閉級式 10:00
22日	木	はやの教室バス研修
24日	土	青少年育成校区民会議 講演会 14:00

《 2月の予定 》

あいさつ声かけ運動 (7:50~8:15) (有田中央行政区担当)	9日(金) 雷山小学校 正門・東門前
青パト巡回活動 (高上行政区担当) ※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	2日(金) 9日(金) 15日(木) 22日(木) 29日(木)
つばさ文庫貸出日 (14:00~16:00)	6日(火) 13日(火) 20日(火) 27日(火)

「人にたよらず生活するための体づくり」講座 参加者募集

骨密度測定

血圧測定

血管年齢測定

片足立ち測定

健康雷山げんき講座では、今回左記の測定をおこない自分の体の状態を知り、健康寿命を維持するための体づくり講座を開催します。参加者を募集いたします。

日時 3月1日(金) 10:00~

場所 雷山コミュニティセンター 大研修室

講師 新室見診療所 長谷川運動療法士

参加費 無料

定員 20名 (〆切 2/20(火))

申し込み・問い合わせ 雷山コミュニティセンター 323-0078

** 雷山青少年育成校区民会議主催 ** 講演会のお知らせ

日時 2月24日(土) 14:00~
場所 雷山コミュニティセンター 大研修室
内容 非行防止について
講師 福岡県警察 中央少年サポートセンター
問い合わせ: 雷山コミュニティセンター TEL 323-0078

** 雷山校区社会福祉協議会主催 ** 男性料理教室のご案内

《《メニュー》》

- ・サバ缶を使った炊き込みご飯
- ・野菜の豚バラ巻き
- ・じゃがいものガレット



日時 2月4日(日) 10:00~
場所 雷山コミュニティセンター 調理室
講師 食・エコサポート「かえて」
参加費 無料
定員 12名
持参品 エプロン・三角巾(バンダナ)

【申し込み・問い合わせ】
雷山コミュニティセンター TEL 323-0078
宮崎民生児童委員 TEL 090-8667-6460

コミュニティセンターからのお知らせ

3月から4月にかけて、コミュニティセンターの部屋利用と印刷機の利用が増えます。早めの予約と部屋利用申請書の提出をお願いします。また、印刷機の使用は予約をお願いします。

予約申し込み: 雷山コミュニティセンター

TEL 323-0078



シニアクラブ(雷寿会) 雷山コミュニティセンター共催

高齢者教室 閉級式のお知らせ

日時 2月17日(土) 10:00~
場所 雷山コミュニティセンター 大研修室
内容 交通安全教室
講師 糸島警察署 交通課

※閉級式終了後第7回役員会を行います。



問い合わせ: 雷山コミュニティセンター TEL 323-0078

健康コラム 44号

保健師おすすめ おうちでトレーニング

気になる正月太り。「脂肪は早めに燃やす」を合言葉に、今日から自宅で運動を始めてみませんか。室内で出来るおすすめの運動を紹介します。

筋トレ まずは10回

【椅子でスクワット】

- ①椅子に座り両足を肩幅に開き、つま先は外向きに30度開く(テーブルなどに手をそえると安心)
- ②息を吐きながら立ち上がる
- ③息を吐きながらゆっくり座る

筋トレ まずは10回

【つま先立ち】

- ①椅子の背もたれなどを持って立つ
- ②息を吐きながらつま先立ちをする
- ③息を吐きながらかかとを元に戻す

有酸素運動 まずは1分間

【椅子に座って足踏み】

- ①椅子にすわったまま足踏み
- ②腕を大きく振ると効果大

※運動の後は、ストレッチをお忘れなく

問い合わせ: 糸島市健康づくり課 ☎092-332-2069