



令和8年「二十歳のつどい」が開催されました

令和8年1月12日(月)、糸島市運動公園のアリーナにおいて糸島市「二十歳のつどい」が行われました。糸島市内の対象者は971名、参加者は760名うち雷山校区の対象者は32名でした。晴れ着姿やスーツ姿の二十歳の方々が式典会場を埋めつくし、来場者の笑顔や楽しそうな会話でとても華やかな二十歳のつどいでした。

二十歳を迎えられた皆様のこれからのご活躍とお幸せをお祈り申し上げます。



二十歳のつどい 式典の様子

** シニアクラブ(雷寿会)・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 令和8年2月20日(金) 10:00~

場 所 雷山コミュニティセンター 大研修室

内 容 「交通安全について」

講 師 福岡県糸島警察署 交通安全課

身近でも起こりうる交通事故、わかっている事でも改めて学習することで安全につながります。申し込みは不要です。



《問い合わせ》

雷山コミュニティセンター ☎323-0078

コミュニティセンターからのお知らせ

2月から4月にかけて、コミュニティセンターの印刷機の使用が増えます。使用予定の行政区・団体の方は、早めの予約をお願いします。

※ 用紙は持ち込みください。

※ カラー印刷・カラーコピーはありません。

《予約申し込み》 9:00~17:00(月曜日以外)

雷山コミュニティセンター ☎323-0078



2月の行事予定

3日	火	区長会 19:00
7日	土	ピラティス体験講座② 10:00
7日	土	臨床美術体験講座 14:00
13日	金	あいさつ声かけ運動 7:50
14日	土	ピラティス体験講座③ 10:00
14日	土	ささえあい会議 14:30
14日	土	社会福祉協議会臨時総会 15:30
20日	金	高齢者教室閉級式 10:00

あいさつ声かけ運動

(7:50~8:15)

雷山小学校

正門・東門前

13日(金)

担当・・・平原行政区

・・・東蔵持行政区

青パト巡回活動



3日(火)

10日(火)

18日(水)

26日(木)

雷行政区

6日(金)地域安全

連絡員会

つばさ文庫貸出日

(14:00~16:00)

3日(火)

10日(火)

17日(火)

24日(火)

令和7年12月1日からの
雷山校区 民生・児童委員を紹介します
◎は新任の方です (敬称略)

担当行政区	氏名
雷・高野・高上・山北・三坂	古藤 キリ子
香力・蔵持・東蔵持	◎清川 恵子
有田・平原	有田 久美子
有田中央	宮崎 広美 西崎 隆一
富・有田団地	◎酒田 恵子

** 雷山 わくわく講座 **

臨床美術を体験しよう

「五感を刺激し、脳を活性化し、元気になる講座」
～ 五感で味わうリンゴの和紙画 ～
りんごを見て・触って・匂いを嗅いで・匂いの果物を
薄墨と和紙を使って、感じたままに表現し楽しく元気になり
ましょう。

日 時 令和8年2月7日(土)
14:00～16:00

場 所 雷山コミュニティセンター
会議室3

参加費 800円(材料費)

講 師 福島 修子さん(臨床美術士)

募 集 6人程度(先着順とさせていただきます)

持ってくる物 水分補給のための飲み物

※ 汚れてもいい服装でお越しください。

《申し込み・問い合わせ》

雷山コミュニティセンター ☎323-0078

忘れ物のお知らせ

下の写真にある、子ども用のカーキ色のジャンパー、黒の
水筒、黒の筆箱など、雷山コミュニティセンターの玄関の
右棚には他にも忘れ物があります。心当たりのある方は、
ご来館ください。



忘れもの

《連絡先》
雷山コミュニ
ティセンター
☎323-
0078

** 健康 雷山げんき講座 **

ピラティス体験講座

戦争で負傷した兵士のリハビリのためにドイツで考案
されたピラティス。インナーマッスルを鍛え、姿勢改善、
免疫力向上など、様々な効果が期待できます。年齢や
体力に関係なくどなたでもはじめることができます。

あなたもいかがですか!!

日時 ① ~~1月31日(土) 10:00～11:30~~

② 2月7日(土) 10:00～11:30

③ 2月14日(土) 10:00～11:30

場所 雷山コミュニティセンター 大研修室

講師 中村 佳美さん

(ピラティスインストラクター)

募集 15人程度

受講料 無料

持ってくる物 ヨガマット(お持ちの方)、
飲み物、タオル

※ヨガマットをお持ちでない方は、こちらで準備します。

《申し込み・問い合わせ》

雷山コミュニティセンター ☎323-0078



コスモス畑に、春は
菜の花を植えています。
3月中旬から見頃に
なる予定です。



昨年の子の花です

季節の変わり目はこころの不調にご用心

寒さの中にも、少しずつ季節の変化を感じる頃にな
りました。進学や就職、引っ越しなど、環境の変化を
控えるこの時期は、知らず知らずのうちに心に負担
がかかりやすくなります。心が疲れ切ってしまう前
に、日常の中でできるセルフケアを取り入れてみま
しょう。

心のバランスを整えるセルフケア

- ① 疲れや不安を感じたら、無理をせず早めに休む
- ② 気分転換になることを、日常に取り入れる
- ③ 一人で抱え込まず、身近な人に気持ちを話してみる
- ④ 無理せず、自分をいたわる時間をもつ
- ⑤ つらさが続くときは、相談窓口などを利用する

行政の相談窓口

- ・糸島市健康づくり課 ☎332-2069 (平日8:30～17:15)
- ・心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター)
☎092-582-7400 (平日 9:00～16:00)



問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069