



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2年度青パト講習会

あおばだより10月号でも掲載しました「青パト講習会」ですが、今年はコロナウイルス感染拡大防止のため12月に2回に分けて開催いたします。更新の方、新規で登録されたい方はご出席をお願いいたします。詳しくは雷山コミュニティセンターまたは各行政区長までお問合せください。



青パト講習会日程	
12月4日(金) 19:00~	雷・高野・高上・山北・三坂 香力・各団体
12月15日(火) 19:00~	蔵持・東蔵持・平原・有田 有田中央・有田団地・富・各団体

青パト巡回活動日程

11月20・26日 高上行政区
12月2・9・17・25日 山北行政区

伊都国平原王墓保存会設置



コスモス畑に顔出しパネルがあります。あなたもお姫様になれるかも！

平原歴史公園のコスモス

令和2年度の平原王墓まつりは中止となりましたが、平原歴史公園では今年もきれいなコスモスが咲きました。多くの方が訪れ色とりどりの花を楽しまれました。花が終わってもコスモスの管理は続きます。これから種を採取し、来年に向けての畑作りが始まります。

11・12月行事予定				
月	日	曜	開始時間	行事内容
11	20	金	10:00	コミセン講座(ヨガ)
	20	金	13:30	社協理事会
	20	金	19:00	介護予防講習会
	27	金	8:50	市同協雷山支部フィールドワーク
12	4	金	19:00	青パト講習会 ①
	5	土	14:00	雷山校区人権映画祭
	10	木	19:00	社会体育 調整会議
	11	金	7:50	あいさつ声かけ(有田行政区)
	15	火	19:00	青パト講習会 ②

貯筋していますか?

保健師コラム第5号

こまめに運動する習慣を身につけ、筋肉の貯筋をしましょう!

☆足の裏を床にきちんと着け、両膝の曲がり具合が90°程度になるように座りましょう。
☆呼吸は止めず、数を「1, 2, 3」と数えながら行います。

ももあげの体操

- ①「1,2,3」でゆっくりと片方の太ももを真上に上げる。膝が外向きにならないように注意。
- ②「1,2,3」でゆっくりと足を下ろす。



膝の体操

- ①片方の膝を「1,2,3」で伸ばす。
- ②伸ばした足の指先を手前に起こし、3秒間止める。
- ③「1,2,3」でゆっくりと足を戻す。



☆それぞれの体操を、左右交互に各5回ずつ行いましょう。
☆体調に合わせ、無理のないように行いましょう。

問合せ:糸島市健康づくり課 ☎332-2069
担当:田代・帖地・大歯・平野

らいざん人権映画祭 上映作品「いのちスケッチ」

世界も注目する、小さな町の小さな動物園を舞台にした感動の物語。



人生の岐路に立つ若者が故郷・福岡で出会った

“いのちの動物園”

日時：12月5日（土）

13：30 受付 14：00 開始

会場：雷山コミュニティセンター 2階 大研修室

主催：糸島市人権・同和教育推進協議会 雷山支部

事前予約制 先着10名まで

※コロナウイルス感染防止のため必ず雷山コミュニティセンターへ予約をお願いします。予約のない方は入場できません。また、マスク着用の上、ご来場ください。（検温させていただきます。ご了承ください。）

雷山コミュニティセンター ☎323-0078

焼き肉のたれを作ろう！

年の終わりにタレを作り、年末年始の焼き肉に！

日程：12月23日（水）10：00～

講師：JA糸島 いきいき 福井さん

定員：8名

参加費：1,000円（1.8ℓ 分あります）

持参品：出来上がりは熱いので持ち帰り用のお鍋
をお持ちください

締め切り：12月17日（木）

☆くわしくは雷山コミセン ☎323-0078 まで



三坂行政区 中田光司さん作

雷山コミュニティセンターの
玄関を彩る菊盆栽

パソコン教室 初級講座 受講者募集！！

1月から3月の3か月間、初心者を対象とした『パソコン教室』を開催いたします。

毎回好評をいただいているパソコン教室は、少人数で行っているため初めてパソコンを触る方でもゆっくり、丁寧に学ぶことができます。パソコンの電源を入れるところからキーボードの操作、ワードやエクセルを楽しく学んでみませんか？！

日程：令和3年1月14日（木）～3月の3か月（計10回程度）

日時：毎週木曜日 19時～21時

場所：雷山コミュニティセンター

対象：どなたでも

受講費：6,000円（3か月分） 定員6名（先着順）

申し込み締め切り：令和3年1月12日（火）まで

申し込み・問い合わせ：雷山コミュニティセンター ☎323-0078

