



雷山コミセンよりお願い

新年度に向けて、たくさんのリサイクル資源が持ち込まれます。しかし、段ボールとチラシを一緒にまとめた物、新聞紙と雑誌を一緒に紐でまとめた物など仕分けが出来ていない資源の持ち込みが多数見られます。もう一度、別々に仕分けが出来ているか、持ち込みができる物かを確認してリサイクル倉庫へお持ちください。

分別をおねがいします



段ボールのみ



新聞紙のみ



雑誌やチラシ
菓子箱



色付き一升瓶
ビール瓶

資源ごみ



アルミ缶のみ（洗ってから透明の袋へ入れる）

回収できない（していない）物



透明の一升瓶



古布



ペットボトル



段ボール箱に古紙などを詰めたもの

令和3年度 4月行事予定

1	木	17:00	第1回 区長会	10	土	9:00	雷山シニアクラブ雷寿会 役員会
2	金	9:00	雷山シニアクラブ雷寿会 役員会	13	火	10:00	雷山シニアクラブ雷寿会 総会
		19:00	第1回 福祉委員会			17:00	雷山小学校 入学式
4	日	10:00	第1回 体育委員会	16	金	17:00	校区社協 総会
		13:30	第1回 文化委員会			18:00	校区運営委員会 総会
9	金		前原中学校 入学式	※日程が変更される場合があります			
		17:00	校区社協 理事会				
		19:00	校区運営委員会 理事会				

令和3年度

新規サークル・サークル生募集!!

雷山コミュニティセンターでは各サークルの受講生および、コミュニティセンターの利用を希望される新規サークルを随時募集しています。生涯学習・コミュニケーションの場としてコミュニティセンターを利用してみませんか。見学・体験も受け付けています。詳しいことは、雷山コミュニティセンター（TEL323-0078）までお問い合わせ下さい。

令和3年度 雷山コミュニティセンター サークル

サークル名	活動曜日 時 間	会 費 (種 類)	サークル名	活動曜日 時 間	会 費 (種 類)
スマイル&ステップ	第1.2.3 水 10:00 ~11:30	1,500円(月) (健康体操3B)	健康ヨガ	第1.2.3 木 13:30 ~15:30	2,500円(月) (ヨガ)
デザイン書道	第2・4 水 10:00 ~12:00	2,300円(月) (デザイン書)	リフレッシュ体操	第2.3.4 木 20:00 ~22:00	2,000円(月) (健康体操3B)
コーラス・ドルチェ	第2.3.4 水 19:30 ~21:30	500円(月) (コーラス)	すうじだいすき絆	毎週 火 16:00 ~19:00	3,000円(月) (そろばん)
パッチワーク	第1・3 水 20:00 ~22:00	2,000円(月) (パッチワーク)	すうじだいすき絆 低学年	毎週 水 16:00 ~19:00	3,000円(月) (そろばん)
健康体操クラブ	毎週 木 10:00 ~12:00	2,000円(月) (健康体操)	すうじだいすき絆 暗算	毎週 木 16:00 ~19:00	3,000円(月) (そろばん・暗算)
生涯現役体操	毎週 木 10:00 ~11:30	500円(月) (健康体操)	すうじだいすき絆 高学年	毎週 金 16:00 ~18:00	3,000円(月) (そろばん)

※これらの内容については、予告なく変更される場合がありますのでご了承ください

ギックリ腰注意報発令

保健師コラム第9号

暖かくなり、活動が増える春に“ギックリ腰”を発症する人が増えてきます。ギックリ腰（急性腰痛症）は、年齢問わず予期せず起こるため、日常生活や仕事にまで支障をきたします。



欧米では、“魔女の一撃”と言われることも…

もしもの時の 対処法



冷やして!!

痛めた直後は、温めるより冷やす方が◎

回復しないときは
**病院
受診を!!**

安静!!

痛みの少ない姿勢で

必要に応じて
腰ベルトを利用!!



予防法

中腰を 避ける!!

股関節や膝を曲げる習慣を!!

運動 習慣!!

腹筋・背筋をつけて、腰部を守りましょう。



柔軟性は貯蓄できません。日頃から、腰や太もも裏の**ストレッチを
しましょう!!**



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069
校区担当：山本・帖地・大歯・平野