



## 平原王墓まつり

第1部 10月16日(日)  
第2部 11月20日(日)

平原遺跡から出土した、日本最大の銅鏡である「内行花文鏡」などが、国宝に指定されたことを顕彰して始まった、平原王墓まつりが開催されます。

今年度は 10月16日 と 11月20日 の2日に分けて開催します。

(第2部は文化まつりと同時開催です) ※第1部の詳細は、10月号のあおばだよりでお知らせします。

日程 10月16日(日)  
会場 平原歴史公園  
内容 式典・アトラクション・芋ほり(雷山小学生対象)

第1部

日程 11月20日(日)  
会場 雷山小学校 体育館  
内容 講演・歴史資料展示

第2部



## 雷山文化まつり

11月20日(日)

雷山文化まつりが開催されます。展示作品やステージ発表者(団体)を募集しています。応募の締め切りは 9月18日(日) です。まだまだ間に合いますのでふるってご応募ください。また、雷山文化まつりへのご来場もお待ちしております。

日程 11月20日(日)  
会場 雷山小学校 体育館・校庭  
内容 展示コーナー・ステージ発表・バザー他  
平原王墓まつり 第2部

(申し込み・問い合わせ)

各行政区の文化委員 または 雷山コミュニティセンター (TEL 323-0078)



### 9月の行事予定

1日	木	いきいきセミナー「スマホ講座」 13:30
2日	金	市総合健診
4日	日	体育委員会 18:00
6日	火	区長会 19:00
7日	水	シニアクラブ役員会 9:00
8日	木	パソコン教室① 13:30
9日	金	あいさつ声かけ運動 7:50 いきいきセミナー「ヨガ講座」 10:00
15日	木	パソコン教室② 13:30
22日	木	パソコン教室③ 13:30
27日	火	いきいきセミナー「ヨガ講座」 14:00
29日	木	パソコン教室④ 13:30

### 校区一斉 あいさつ声かけ運動

◎ 9月9日(金) 7:50~8:15

担当/ 香力行政区

◎ 雷山小学校 正門、東門前

### 青パト巡回活動

9月	5日(月)	12日(月)
	20日(火)	26日(月)

担当/ 有田団地行政区

### つばさ文庫からのお知らせ

9月・10月の貸出日(火曜日 14:00~16:00)

9月	6日	13日	20日	27日
10月	4日	11日	18日	25日

## 歴史講座のご案内

「蒙古襲来絵詞」にみる  
鎌倉武士の軍装について

雷山コミュニティセンター主催

日時 10月30日(日) 14:00~15:30  
場所 雷山コミュニティセンター 大研修室  
参加費 無料  
講師 堀本 一繁 さん  
(福岡市博物館 学芸員)  
定員 80名 (要予約)  
※ マスクを着用をお願いします  
(申し込み・問い合わせ)  
雷山コミュニティセンター ☎323-0078

## ハーブグミキャンディーづくり

無添加で体に優しいおやつづくり

日時 10月7日(金) 13:30~15:30  
場所 雷山コミュニティセンター  
調理室  
参加費 200円

作ったグミを持ち帰り

講師 市川 陽子 さん  
(JAMHA 認定ハーバルセラピスト)

定員 12名 (要予約)  
親子での参加も OK です。  
持参物 エプロン・手拭きタオル・筆記用具



おばあちゃんが作ったグミ  
おいしいよ

ありがとう

(申し込み・問い合わせ)

雷山コミュニティセンター  
☎323-0078

### スマホ 第3ステップ講座

## スマホ講座 受講者募集

日時 10月7日(金) 10:00~12:00  
場所 雷山コミュニティセンター 会議室2  
講師 ドコモショップ 前原店  
内容 「スマホを使った防災対策とは？」  
参加費 無料  
定員 10名先着順 (要予約)  
持参品 スマートフォンもしくはらくらくフォンをお持ちください。  
筆記用具・マスク着用  
(申し込み・問い合わせ)  
雷山コミュニティセンター ☎323-0078



## プラステン +10分体を動かすだけで健康維持!?

保健師コラム  
第27号

普段よりも+10分からだを動かすことで生活習慣病やがん、認知症などの発症を低下させることが期待されています。

普段の生活の中で、今より10分多く体を動かして、健康を維持しましょう。

### 【コツ】

普段なにげなくやっている動作に  
少し工夫をするだけOK!

≪例≫

- ・階段を使う。
- ・自転車や徒歩で行動する。
- ・遠回りをして帰宅する。
- ・歯磨きをしながらかかとあげをする。
- ・全身を使って床やお風呂掃除をする。
- ・洗車をする。等



市健康づくり課では、あごらやふれあい  
中高年の方向けの運動教室を**開催中!**  
市ホームページでも運動動画を紹介しています。  
ぜひ、ご活用ください。

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## ヨガ講座

講師 高杉 龍元さん  
(糸島市地域活動指導員)  
参加費 無料  
定員 15名先着順  
(要予約)  
持参品 ヨガマット・  
マスク着用  
(申し込み・問い合わせ)  
雷山コミュニティセンター☎323-0078



	火曜日	金曜日
	14:00~	10:00~
	9月27日	9月 9日
	10月25日	10月14日
	11月22日	11月11日
	12月27日	12月 9日
	1月24日	1月13日
	2月28日	2月10日

## 予告 ドクターコトーさん 家庭菜園講座のお知らせ

第2弾! 11月27日(日)14時 花・樹木について  
第3弾! 1月29日(日)14時 春野菜について



## ★ 星空観望会のお知らせ

小学生を対象とした星空観望会のお知らせです。  
天体望遠鏡を載せた「いとしま天台号」が11/12(土)に雷山コミュニティセンターにやってきます。詳しくは10月号あおぼだよりでお知らせします。お楽しみに・