



新年あけまして おめでとうございます

昨年は7月から8月にかけて新型コロナウイルス第7波がありました。そういう状況ではありましたが、校区事業では開催規模を縮小するなどの工夫をして、平原王墓まつり、雷山文化まつりをはじめ、すべての事業を実施することができました。また、各団体の事業、コミュニティセンター講座もほとんど行うことができました。事業に携われたスタッフ関係者の皆さま、また校区の皆さまのご協力に感謝いたします。

本年度も引き続き感染予防対策を行いながら、皆さまに楽しんでいただける事業や行事を行っていきたく思います。どうぞよろしくお願い致します。

最後になりましたが、皆さまのご多幸を心より祈念申し上げます。



令和五年
雷山コミュニティセンター
職員一同

◆◆ 年末年始に伴う休館日 ◆◆
12月29日(木)～1月3日(火)
1月4日(水)から通常開館です

雷山コミュニティセンターの玄関花壇が 葉ぼたんで飾られました

風が冷たい12月20日に雷山小学校3年生の皆さんが市同協雷山支部・雷寿会・人権擁護委員の皆さんの指導のもと、雷山コミュニティセンターの花壇一杯に葉ぼたんを植えて下さいました。素手で土をおさえた手は冷たくて真っ赤でした。来館の際はぜひご覧ください。



1月の行事予定



10日	火	区長会 19:00
12日	木	パソコン講座 開級式 13:30
13日	金	サークル代表者会議 19:30
		ヨガ講座 10:00
17日	火	健康講座 13:30
19日	木	パソコン講座 ② 13:30
24日	火	ヨガ講座 14:00
26日	木	パソコン講座 ③ 13:30
29日	日	ドクター・コトーさん講演会 14:00

校区一斉 あいさつ声かけ運動

1月13日(金) 7:50～8:15

担当/ 有田中央行政区

雷山小学校 正門、東門前

1月の青パト巡回活動

12日 19日 26日

担当/ 高上行政区

※行政区巡回日の他に地域安全連絡員会、青少年育成指導員、校子連も巡回しています。



つばさ文庫からのお知らせ

1月の貸出日(火曜日 14:00～16:00)

17日 24日 31日

※すべての行事・講座に関してマスクの着用をお願いします。

歴史講座

「徳川家康と黒田長政」

講師 堀本 一繁 さん
(福岡市博物館 主任学芸主事)

日時 令和5年2月5日(日)
14:00~15:30

場所 雷山コミュニティセンター
大研修室

定員 80名(先着順) ※要予約

入場 無料

〈申し込み・問い合わせ〉

雷山コミュニティセンター TEL 323-0078

Dr.古藤さんの家庭菜園講座 グリーンアドバイザー

今回のテーマ

春野菜について

毎回大好評の、ドクター・コトー (JA糸島アグリ カリスマグリーンアドバイザー) の家庭菜園講座もいよいよ最終回となります。ご参加お待ちしております。

日時 令和5年1月29日(日) 14:00~

場所 雷山コミュニティセンター 大研修室

講師 古藤 俊二 さん (JA糸島アグリ)

受講料 無料

定員 50名 (要予約)

< 申し込み >

雷山コミュニティセンター ☎323-0078

シニアクラブ(雷寿会)・社会福祉協議会・雷山コミュニティセンター共催

「健康講座」開催のお知らせ



日時 令和5年1月17日(火) 13:30~

場所 雷山コミュニティセンター 大研修室

内容 講演・フレイル測定・結果の解説と指導

講師 岸本 裕歩先生 (九州大学)

〈 問い合わせ・申し込み 〉 雷山コミュニティセンター TEL323-0078

ご存じですか !!

「チョイソコ



よかまちみらい号」

チョイソコよかまちみらい号とは、指定停留所で乗降する、乗り合い送迎サービスです。買い物や通院などの外出を応援する、新しい移動手段です。

会員登録制
登録無料

乗り合いで
希望の場所へ
平日 8:30-17:00

1回200円
(小学生・障がい者
1回100円)

電話かインターネット
で受付できます

※ 乗り合いバスの案内資料(申込書)は雷山コミュニティセンターにも置いています。

問い合わせ : 昭和自動車(株) 乗合事業部

TEL 0955-74-1114 (平日 9:00~17:00)

体内時計を整えて脂肪燃焼 ~脂肪をためないヒント~

健康コラム第31号

体には、1日のリズムを刻む「体内時計」という仕組みが備わっています。リズムが整うと、食事からとったエネルギーをしっかりと燃焼してくれます。結果として脂肪の蓄積が減り、一日を元気に過ごすことができます。

朝 朝ご飯を食べよう!



朝食で体内時計のスイッチオン。一日を通して脂肪が燃えやすい体に。

昼 栄養バランスを考えて しっかりとろう!

昼はエネルギーが最も消費されやすい時間帯。脂肪に変わりにくいため、昼食は少しボリュームがあってもOK!

夕 野菜中心で脂質は控えめにしよう!

21時以降は心身の活動量が低下し、からだは休息モードに。夕食や飲酒は早めに終わるほど、内臓脂肪がたまりにくい。



問合せ先 : 糸島市健康づくり課 ☎332-2069