



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5年 糸島市 二十歳のつどい



令和5年1月9日(月曜日)に令和5年糸島市二十歳のつどいが開催されました。

令和4年4月1日より成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、糸島市では式典の名称を「成人式」から「二十歳のつどい」に変更し、今までの成人式と同様に20歳を対象として開催されました。

令和5年糸島市「二十歳のつどい」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を簡素化し中学校区ごとに開催されました。雷山校区の二十歳を迎えられた34名の皆さま、ご家族の皆さま誠におめでとうございます。

会場：前原中学校



3校区代表の
あいさつをさ
れた雷山校区
の中島優香
さん
(右写真左)



*** コミュニティセンターからのお知らせ ***

3月から4月にかけては、コミュニティセンターの部屋利用や印刷機利用が増えます。部屋利用の申し込みは、早めの利用申請書提出をお願いします。この時期に印刷をされる場合は、予約をお願いします。

※ 部屋利用に関しては、提供基準があります。詳細はお気軽にお問い合わせください。

雷山コミュニティセンター
☎ 323-0078

2月の行事予定



2日	木	パソコン講座 ④ 13:30
5日	日	歴史講座 14:00
7日	火	区長会 19:00
9日	木	パソコン講座 ⑤ 13:30
10日	金	あいさつ声かけ運動 7:50
		ヨガ講座 10:00
16日	木	パソコン講座 ⑥ 13:30
19日	日	男性料理教室 10:00
22日	水	シニアクラブ(雷寿会)閉級式 9:00
23日	木	パソコン講座 ⑦ 13:30
24日	金	社協合同会議 19:00
28日	火	ヨガ講座 14:00

インフルエンザの流行拡大が予想されています。引き続き、次の予防対策の徹底をお願いします。

- ・ 正しくマスクを着用する
- ・ 手指消毒の実施
- ・ 定期的に部屋を換気する



校区一斉 あいさつ声かけ運動

2月10日(金) 7:50~8:15

担当/ 有田団地行政区

雷山小学校 正門、東門前

2月の青パト巡回活動

3日 10日 17日 24日

担当/ 山北行政区

つばさ文庫からのお知らせ

2月の貸出日 (火曜日 14:00~16:00)

7日 14日 21日 28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。

— 雷山校区社会福祉協議会主催 —

男性料理教室のご案内

〈メニュー〉

炊き込みご飯
鶏もも肉と野菜のポン酢煮込み
たまごスープ
人参とチーズのサラダ

日時 令和5年2月19日(日)
午前 10:00~
場所 雷山コミュニティセンター 調理室
講師 食・エコサポート「かえで」
参加費 無料
定員 12名(先着順・要予約)
持参品 エプロン・三角巾(バンダナ)
【申し込み・問い合わせ】(※切 2/10)
宮崎(民生児童委員)まで ☎090-8667-6460

— 雷山コミュニティセンター講座いきいきセミナー —

ヨガ講座のご案内

2月は、2回開催いたします。
どなたでもご参加いただけます。
今年度、残り2回となりました。

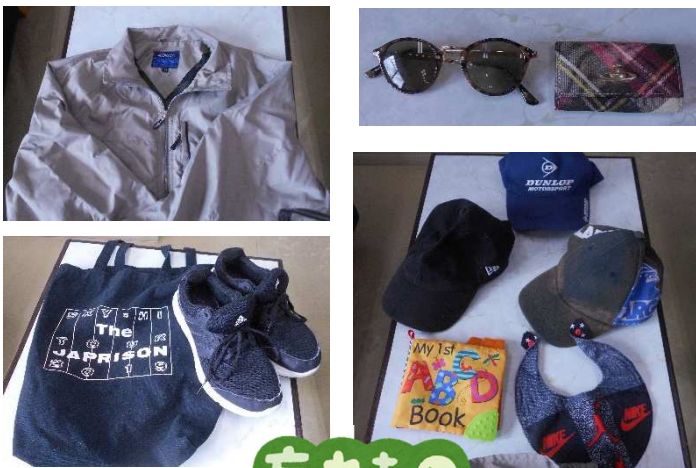


2月10日(金)10時~
2月28日(火)14時~

場所 雷山コミュニティセンター 和室
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 12名(要予約)
持参品 ヨガマット・運動できる服装・飲み物
【申し込み・問い合わせ】
雷山コミュニティセンター ☎323-0078

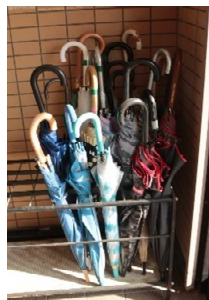
お忘れ物はありませんか？


雷山コミュニティセンターでは、利用者の方の忘れ物を預かっています。心当たりのある方は、お引き取りをお願いします。現在預かっています忘れ物は、3月末にこちらで処分いたします。ご了承ください。



忘れもの

忘れ物の**傘**もたくさんあります。
お子さんが持って帰ってこないなあ...
と、思われているご家庭はありませんか？
子ども用傘たちが
お迎えを待っていますよお~。



冬は脳卒中が起きやすい！  健康コラム 第32号

脳卒中・・・脳血管に障害が起こる病気

主な原因) 高血圧・喫煙や飲酒などの生活習慣

冬は、熱を外へ逃がさないよう貯熱という働きで血管が収縮し血圧が上がりがやすくなります。さらに、寒暖差によって血圧の変動が起こりやすいため、脳卒中の危険性が増します。

冬の脳卒中予防

1. 寒暖差を避ける
例: トイレや脱衣所を温める
こまめに上着を羽織る
2. 早朝のウォーキングは日中に
3. 汗をかいていなくても水分補給



こんな症状が突然現れたら、すぐに受診!

- ・片方の手足が動かない
- ・顔の半分が動かない・しびれる
- ・ろれつが回らない



「腕・顔・言葉」の
3つの症状に注意!

問い合わせ先: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069