

雷山コミセン あおばだより

令和5年3月1日発行
第12号
糸島市立雷山コミュニティセンター
Tel&FAX : 092-323-0078



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>

校区一斉 あいさつ声かけ運動

3月10日(金) 7:50~8:15

担当/ 富行政区



雨の日も寒い日も
児童の見守り
ありがとうございます。

青パトも新しくなり巡回も増えました。行政区、地域安全連絡員会、青少年、校子連PTAの皆さん
ありがとうございます。



3月の青パト巡回活動

8日 15日 22日

担当/ 三坂行政区

学生のみなさん

集中して勉強する場所をさがしていませんか？
図書室を9時~17時まで利用できます。
お問い合わせください。
雷山コミュニティセンター
☎323-0078

つばさ文庫からのお知らせ

3月の貸出日

(火曜日 14:00~16:00)

7日 14日



3月の行事予定

2日	木	パソコン講座 ⑧ 13:30
4日	土	コミュニティセンター運営審議会 14:00
7日	火	区長会 19:00
9日	木	パソコン講座 ⑨ 13:30
10日	金	あいさつ声かけ運動 7:50
		前原中学校卒業式
16日	木	パソコン講座 ⑩ 13:30
17日	金	雷山小学校卒業式
19日	日	雷山コミュニティセンター全館清掃
23日	木	パソコン講座 閉講式 13:30
24日	金	校区監査 10:30

雷山コミュニティセンターは19日(日)全館清掃をいたします。17時まで利用できません。17時以降の夜間は利用できます。

お酒の上手なたしなみ方

健康コラム
第33号

肝臓で分解できるアルコールには限度があります。適量以上の飲酒は、肝細胞が傷つき、肝機能が低下することで「脂肪肝」を招きます。脂肪肝が進行すると「肝硬変」「肝がん」など命に関わる疾患につながることもあります。

~1日の適量~

1日平均純アルコールで20g程度
ビールの場合 500ml (中ビン1本)
焼酎の場合 100ml (0.6合)



~肝臓をいたわる飲酒習慣~

1. 適量を守る
2. 食事と一緒にゆっくりと飲む
3. 週に2日は休肝日をつくる
4. 寝酒は控える



肝臓の疾患は自覚症状が出にくいいため、健診を受け、肝機能(AST、ALT、γ-GTP)の数値をチェックすることが大切です！

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

雷山コミュニティセンターサークル一覧

当センターで活動される認定サークルをご紹介します。

ご見学、ご入会のお問い合わせは、雷山コミュニティセンターまで ☎323-0078

サークル(12団体)

	サークル名	内 容	対 象	活動日	時 間
1	すうじだいすき 絆	そろばん	子ども	毎週 火	16:00 ~20:00
2	スマイル&ステップ	3B健康体操	大 人	第1・2・3 火	10:00 ~12:00
3	デザイン書道	デザイン書道	大 人	第2・4 水	10:00 ~12:00
4	すうじだいすき 絆 低学年	そろばん	子ども	毎週 水	16:00 ~18:00
5	コーラス・ドルチェ	コーラス	大 人	第2・3・4 水	20:00 ~21:00
6	パッチワーク	パッチワーク	大 人	第1・3 水	20:00 ~22:00
7	オカリナクラブ雷山	オカリナ	大 人	第1 水	10:00 ~12:00
8	健康体操クラブ	健康体操	大 人	毎週 木	10:00 ~12:00
9	すうじだいすき 絆 暗算	そろばん	子ども	毎週 木	16:00 ~19:00
10	リフレッシュ体操	3B健康体操	大 人	第2・3・4 木	20:00 ~22:00
11	生涯現役体操	健康体操	大 人	毎週 木	10:00 ~12:00
12	すうじだいすき 絆 高学年	そろばん	子ども	毎週 金	16:00 ~18:00

令和5年2月から オカリナサークルがはじまりました

雷山コミュニティセンター主催講座を体験された方々で月1回のサークル活動が始まりました。オカリナ演奏に興味ある方、一緒にサークル活動をはじめませんか。初めての方大歓迎♪毎月第1水曜日 10:00~12:00に活動しています。是非お気軽にお問い合わせください。



【問い合わせ先】雷山コミュニティセンター ☎323-0078

新規サークルを作りませんか

- ・身体と頭と心をリフレッシュしたい。
- ・〇〇を学びたい。
- ・子どもに〇〇をさせてみたい。
- ・良い先生がいるのでサークルがしたい。

など、ありましたら・・・

雷山コミュニティセンターまで
ご相談ください。☎323-0078