



令和4年度青パト講習会のお知らせ

雷山校区では、各行政区ボランティアの方々のご協力により、青パト定期巡回活動を実施しています。今回、青パト乗務者に必須の『青パト実施者講習会』を開催します。子ども達の安全、地域の安心のためにご協力をお願いいたします。

【受講対象者】

- ① 新規に青パトボランティアを始めたい方
- ② 令和4年度新規校区団体役員・行政区役員の方
- ③ 継続の方（令和元年に講習会を受講された方）

講習会



日 時：6月24日（金）19:00～
 会 場：雷山コミュニティセンター 2階 大研修室

- ☆雷山校区全行政区対象です。
- ☆当日「運転免許証」を必ずご持参ください。
- ☆準備の都合上、事前に雷山コミュニティセンターまで参加のご連絡をお願いします。（連絡先：雷山コミュニティセンター ☎323-0078）

5月の行事予定

青パト巡回活動

5月 6日（金）・ 9日（月）
 17日（火）・25日（水）

担当 東蔵持行政区

※ 雷山校区および近隣を巡回します



校区一斉あいさつ声かけ運動

5月13日（金）7:50～8:15

雷山小学校正門・東門前

担当/雷行政区・高野行政区



つばさ文庫からのお知らせ

5月の貸出日は以下の通りです。

10日・17日・24日・31日

14:00 ～ 16:00



7日	土	市同協雷山支部理事会
7日	土	校区民会議理事会
10日	火	避難所運営委員会
10日	火	区長会
12日	木	パソコン講座 開講式
13日	金	あいさつ声かけ運動
13日	金	シニアクラブグラウンドゴルフ大会
13日	金	社協・福祉委員合同会議
14日	土	市同協雷山支部総会
14日	土	校区民会議総会
21日	土	前原中学校 体育祭
22日	日	体育委員会
24日	火	いきいきセミナー「ヨガ」開講式
29日	日	雷山小学校・校区合同運動会

ゴキブリ団子 お待たせしました

今年の「ゴキブリ団子」は
5月10日頃できる予定
です。雷山コミュニティセンター
の玄関に置いています。
お問い合わせは、雷山コミュニ
ティセンター ☎323-0078
までお願いします。

食・エコサポート「かえて」

雷山小学校・校区合同運動会

コロナの感染拡大防止のため、2年間できなかった雷山小と校区の合同運動会を開催します。今年は午前中のみの開催となりますが、校区の皆さんと共に児童の思い出に残るような素晴らしい運動会にしましょう。

日時・・・5月29日(日) 開会式8:50
場所・・・雷山小学校 運動場
校区競技・・・玉入れ 各行政区:選手10名
◎参加希望の方は各行政区体育委員さんに連絡して下さい。

※マスク着用をお願いします。
※テント内では食事はお控えください。
※コロナ感染の状況次第で、運動会は中止または小学校のみの開催となる場合があります。



いきいきセミナー「ヨガ」のご案内

5月24日(火)14時～
6月10日(金)10時～

ヨガが始まります♪

雷山コミュニティセンターのいきいきセミナーはどなたでもご参加いただけます。こちらのセミナーは、からだをゆっくり目覚めさせる、ゆったりとしたヨガです。生活の中で溜まった心と身体の疲れをゆっくりと丁寧に癒してみませんか。はじめての方もお気軽にお越しください。今年度は、曜日と時間帯を変えて月2回おこないますので、ご都合の良い日程にお越しください。ご参加お待ちしております。
※密を避けるため人数に限りがありますので、必ず事前予約が必要です。

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・お問い合わせ)雷山コミュニティセンター



TEL 323-0078

お昼のヨガ

火曜日

14:00～15:30

5月24日
6月28日
7月26日
8月23日
9月27日
10月25日
11月22日
12月27日
1月24日
2月28日

朝のヨガ

金曜日

10:00～11:30

6月10日
7月8日
8月12日
9月9日
10月14日
11月11日
12月9日
1月13日
2月10日

パソコン教室受講生を募集します

初心者を対象にしたパソコン教室を開催します。親切・丁寧な講師の方々による指導です。パソコンをお持ちでなくても大丈夫!!興味のある方はお問い合わせください。申し込み・お問い合わせは雷山コミュニティセンターまでお願いします。

日時 令和4年5月12日(木)から
令和4年7月28日(木)まで
(毎週木曜日)
13:30～15:30

場所 雷山コミュニティセンター
対象 糸島市内に在住、または勤務の方
受講費 6,000円(3ヶ月分・10回程度)
(テキスト料込)

定員 8名程度(先着順)
(申し込み・お問い合わせ)雷山コミュニティセンター

TEL 323-0078

パソコンを
お持ちでなくても
受講できます



生活習慣病の予防に おススメ!もずく♪

健康コラム第23号

5月はもずくが始めます
美味しく食べて元気百倍!!



もずくの成分といえば
食物繊維

もずくの“ぬめり”成分には、「フコイダン」と「アルギン酸」といった食物繊維が多く含まれています。食物繊維には整腸作用、血糖上昇の抑制、血液中のコレステロール値の低下が期待できます。

管理栄養士監修・簡単レシピ♪

【材料】もずく酢(市販品)1個
アボカド 1/2個

【作り方】①アボカドの皮と種を取り、
包丁でサイコロ状に切る。
②もずく酢と①を混ぜ合わせる。

♪アボカドの代わりに玉ねぎスライスでもOK♪

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

