

雷山コミセン あおばだより

令和3年2月15日発行
第11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>

令和3年2月・3月の行事予定

月	日	曜	開始時間	行事内容
2	26	金	19:00	社協合同会議
	28	日	8:30	コミセン全館清掃 ※
2	火	9:00	雷山シニアクラブ役員会	
		18:00	区長会定例会	
3	12	7:50	あいさつ声かけ(富)	
		10:00	コミセン講座(メディカルハーブ)	
		13:30	コミセン講座(美容クリーム作り)	
	14	日	14:00	コミセン講座(歴史講座)
	19	金	10:00	コミセン講座(ヨガ)

青パト巡回 活動



2月21・28日
香力行政区

3月5・12・9・26日
蔵持行政区

雷山校区を巡回します!

※ 2月28日(日)はコミセン全館清掃のためコミセン全館の利用ができません。

コミセン講座より日程変更お知らせ

全ての講座で参加申し込みいただき、マスク着用、体温測定の上ご参加ください。
問い合わせ・連絡先 雷山コミュニティセンター ☎323-0078



健康づくり講座 ヨガ日程

2月26日(金) → 中止(緊急事態宣言の延長に伴い)

3月19日(金) 10:00~開催 要予約 先着12名



~暮らしに役立つ

メディカルハーブ講座~



日々の暮らしにハーブを取り入れ体調を整えてみませんか。手浴(てよく)体験あります!

日時: 3月12日(金) 10:00~11:45

場所: 雷山コミュニティセンター 調理室

参加費: 200円(材料費)

講師: 市川 陽子さん



(JAMHA 認定ハーバルセラピスト)

持参品: タオル1枚・筆記用具

定員: 9名(先着順) ※要申し込み

締め切り: 3月10日(水)



~乾燥対策

美容クリーム作り~

天然成分たっぷりで無添加の美容クリームです。ハンドマッサージの体験もあります♪

日時: 3月12日(金) 13時30分~15時

場所: 雷山コミュニティセンター第2会議室

講師: 野田 あやこ さん

「Cocoro主宰」



教材費: 1,000円(材料費・容器代)

持参品: ハンドタオル

定員: 10名(先着順) ※要申し込み

締め切り: 3月9日(火)

雷山コミュニティセンター主催

歴史講座のお知らせ

演題：黒田長政が日光東照宮に寄進した

可也山産石造大鳥居

入場無料

講師：福岡市博物館 学芸員 堀本 一繁さん（糸島在住）

日時：3月14日（日）14時～15時30分

場所：糸島市立雷山コミュニティセンターあおば 大研修室

定員：40名 先着順（要予約） ※予約のない方は、当日入場できません。

※体調確認（発熱や咳など風邪の症状）、マスク着用の上ご来場ください。

連絡先・問い合わせ：糸島市立雷山コミュニティセンターあおば

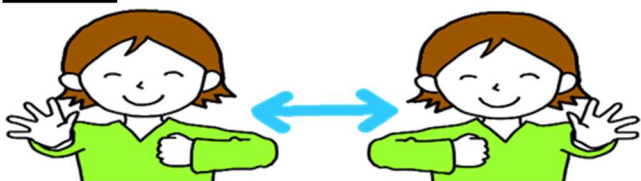
☎323-0078

脳トシでいきいき脳に♪

保健師コラム第8号

脳トシで脳を活性化！認知症予防にも効果的です。日ごろから脳を良い状態で保ち、いきいき脳で過ごしましょう！歌を歌いながらするとより効果的です。

初級



- ① 突き出した手はパー 胸元の手はグー
- ② 「せーの」で入れ替える
- ③ くり返す

中級

「もしもしかめよ」を歌ってみましょう♪

- ① 右手は小指だけ立てる 左手は親指だけ立てる

- ② 入れ替える
- ③ くり返す



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069
校区担当：山本・帖地・大歯・平野