

福吉コミュニティセンター

福よし絆館だより 7月号

令和4年 7月 1日号 (通巻第457号)

糸島市二丈吉井 4017-1 電話&FAX: 326-5501 E-mail: fukuyoshi.k@city.itoshima.lg.jp 休館日: 月曜日

センター主催講座のご案内

健康づくり講座

「疲れにくい身体をつくろう！」

日時: 7月19日(火)

10:00~11:30

場所: 福吉コミュニティセンター・研修室

講師: 糸島市地域活動指導員 高杉 龍元さん

定員: 10名 (要予約・先着順で受け付けます)

持ってくる物: タオル、飲み物

ヨガマット (なければバスタオルなど敷くもの)

内容: 身体の柔軟性の向上、姿勢の改善を図るとともに“疲れにくい身体づくり”を目指します。

参加費無料



コミカレB パソコンサロン

参加費無料

日時: 7月27日(水) 10:00~

(11:30までにお入りください)

場所: 福吉コミュニティセンター・会議室

講師: パソコンインストラクター 楠原 皐月さん

定員: 5名 ※1

内容: 『スマホに買い替えたけど、使い方が今ひとつ分からない!!』『ワードやエクセルでこんなのを作りたいけど、今ひとつ分からない!!』などあなたの疑問にインストラクターがわかりやすくお応えいたします。ご自分のパソコンやスマホをご持参のうえご来館ください。なお、パソコン本体の故障やトラブルについてはご対応いたしかねます。



※1 参加者の席の一定の間隔を守るため、一度に入室できる人数を限定させていただきます。来館される前に参加状況を電話で問い合わせいただくとスムーズに入室できます。

コミカレA 教養講座

「こころの健康、大切にしていますか？」

日時: 8月19日(金)

10:00~11:00

場所: 福吉コミュニティセンター・研修室

講師: 糸島保健福祉事務所

定員: 30名 (要予約・先着順で受け付けます)

内容: コロナ禍でこれまでの生活とちがう状況が続き、不安やつかれが解消しにくく、身体やこころに不調を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。また、おうち時間が増えたことにより家庭内での関係性にも変化がある方もいるようです。年齢によるさまざまな症状やストレスと上手に付き合うヒントなどについてお話していただきます。

参加費無料

コミカレA 教養講座

笑顔レッスン♪

日時: 7月22日(金)

10:00~11:30

場所: 福吉コミュニティセンター・会議室

講師: トータルビューティアドバイザー

畑間 啓子さん

定員: 15名 (要予約・先着順で受け付けます)

持ってくる物: 手鏡など顔全体が映る鏡

内容: 笑顔に自信がありますか? マスクの下で、あなたの笑顔が曇っていませんか? 笑顔が曇ると、ほっぺが下がります。そして心身にも影響が出るといわれています。さあ! 気分転換! すてきな笑顔を作るレッスンをしましょう!



参加費無料

グラウンドゴルフ大会を開催しました！！



5月25日（水）福吉しおさい運動場において、福吉校区振興協議会主催「第21回福吉校区グラウンドゴルフ大会」を開催しました。当日は天候にも恵まれ、皆さん和気あいあいとプレーをされていました。グラウンドゴルフは簡単なルールで、初めての方でも楽しむことができます。また、ご高齢の方へは、運動機能の改善や認知症の予防にもなるようです。福吉校区では地域の人と交流をしながら、みなさん仲良くプレーされています。



《試合結果》



優勝 木下 一郎さん（大入）
準優勝 大石 強 さん（鹿家）
第三位 長野 弘 さん（福井）



★ 夜間パトロール巡回を行います ★

7月16日～8月28日までの土曜日と日曜日の両日計12日間、行政区ごとで校区内の夜間パトロール巡回を行います。

夜間パトロール巡回は地域住民や子どもに対する犯罪被害の未然防止を目的として行います。



青色パトロールカーの回転灯は夜の時間帯は目立ち、私たちの地域を明るく照らし、安心安全のために活動しています。

《全館清掃予定のお知らせ》

7月24日（日）は、全館清掃です。13時まで、福吉コミュニティセンターは利用できません。清掃中は立ち入りが出来ません。印刷機やトイレの使用などもできませんのでご了承ください。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

※日程変更の可能性あり

マスク着用と熱中症予防

健康コラム第25号

感染症対策として、マスク着用はとても重要です。

熱中症のリスクが高まる季節だからこそ、場面に応じてマスクの着脱を使い分けましょう！



マスクを外していい場面っていつ？



○屋外

- ランニングなどの密にならない運動等、他者との距離が2m以上確保できる場合
- 徒歩での通勤など、人とすれ違うことはあっても会話はほとんど行わない場合

○屋内

- 他者との距離が2m以上確保できており、会話がほとんどない場合

出典：厚生労働省 HP「マスクの着用について」より

熱中症予防には、こまめな水分補給や十分な睡眠、3食しっかり食べるといった生活リズムを整えることも大切です！



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069