

福よし絆館だより 8月号

令和4年8月1日号（通巻第458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：8月16日(火)

10:00~11:30

場所：福吉コミュニティセンター・和室

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 **参加費無料**

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。

はつらつシニア講座 「フレイルチェック」

日時：8月31日(水) 13:30~15:30

場所：福吉コミュニティセンター・研修室 **参加費無料**

講師：九州大学准教授 岸本裕歩さん

募集人数：10名（先着順）※60歳以上の方

内容：「フレイル」とは、高齢になって心や体の活力が著しく低下した状態です。自分の体力や筋肉量を測ってフレイルチェックをしてみませんか？

現在の自分を知り、フレイル予防をし、健康でいきいきした毎日を送るための秘けつを楽しく学びます。

※運動しやすい服装でお越しください。



コミカレB パソコンサロン

参加費無料

日時：8月24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させていただくとスムーズに入室できます。



自主バスをご利用ください

福吉校区自主運行バス協議会では、お買い物などのためのバスを週3回運行しています。乗車の際は下記電話番号まで、ご予約をお願いします。※乗車は無料

毎週火曜日（鹿家、吉井下コース）

水曜日（吉井上コース）

木曜日（福井、大入、佐波コース）

福吉コミュニティセンター ☎326-5501



福吉人権を考える日講演会を開催しました！

7月9日（土）福吉コミュニティセンター研修室におきまして、福岡市人権落語講師の粗忽家勘心さんをお招きし、『落語で語る人権の嘶』と題し、落語を通して人権問題をわかりやすく語っていただきました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数を制限しての開催でしたが、講演会参加者からは、人権教育はかたくるしいイメージがあったが、落語を通して人権のことを面白おかしく学べ、人との関わりを持つことの大切さ、言葉遣いに気を遣うなど、いろいろな気づきがあり、とても良い時間でしたとの意見が多数聞かれました。



～短冊に願いをこめて～

7月6日、みんなのふくよしカフェに参加の皆さんで七夕飾りを作りました。

やっぱり一番の願い事は、ご自身とご家族の健康！皆さんの願いごとが叶うと良いですね。

みんなのふくよしカフェでは認知症を予防し住み慣れた地域で楽しく暮らせる活動をしています。



活動日：毎月第1・3水曜日 9:00～15:00



“見えない糖”の甘い罠！

健康コラム
第26号

暑い季節は冷たい飲み物が美味しく感じます。あなたが飲んでいる飲み物は・・・？

スティックシュガー ~~1本~~ 1本当たりの糖質量=3g

 炭酸飲料 500ml  18本分	 スポーツ ドリンク 500ml  10本分	 果汁100% ジュース 200ml  8本分
 発泡酒 350ml 栄養ドリンク 100ml  5本分	 乳酸菌飲料 65ml  4本分	番外編 アイスクリーム 1個(140ml)   11本分

たくさんの糖を取ると、血糖値が急激に上がり、肥満や糖尿病の原因となります。また、老化のスピードも早めてしまいます。甘い罠には、気をつけましょう。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

◆福吉校区事業の行事中止のお知らせ◆

○ 9月25日（日）バスタボー大会

○ 10月16日（日）コミュニティ運動会

福吉校区振興協議会では、今年度計画しておりました上記の行事について、役員会を開催した結果、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止することに決定しました。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。