

福よし絆館だより 9月号

令和4年9月1日号 (通巻第459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

参加者募集!

センター主催講座のご案内

健康づくり講座「ヨガ」

日時: 9月20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)

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: 毎月開催しています。1日のみの参加もOK!! 肩こりや腰痛改善などにも大変効果のあるレッスンです。ヨガのゆったりとした動きで夏の疲れを癒しましょう。

初心者大歓迎♪



コミカレB パソコンサロン

参加費無料

日時: 9月28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答えいたします。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。

はつらつシニア講座 「ダーツ体験」

日時: 9月28日(水) 13:30~15:30

場所: 福吉コミュニティセンター・研修室

講師: 糸島市スポーツ推進委員

募集人数: 10名 (先着順) **※60歳以上の方**

内容: 的に向かってダーツを投げることで全身のバランスを使う軽運動と同時に指先に神経を集中させて、脳に刺激を与えることで認知症予防にもつながります。一緒にダーツをしてみませんか?

※運動しやすい服装でお越しください。

参加費無料



コミュニティカレッジA 教養講座

お好みのハーブをつかってオリジナルのハーブソルト(塩)を作ってみませんか?

日時: 10月21日(金) 10:00~12:00

場所: 福吉コミュニティセンター・調理室

講師: ハーバルセラピスト 市川 陽子さん

定員: 12名 (要予約・先着順)

参加費: 500円 (材料・容器代含む)



~暮らしの中で楽しむハーブ~

内容: 「ハーブって何?」「どんな風にするの?」「難しそう…」そんな方におススメの講座です!ハーブの成分や効能を教えてください。自分好みのハーブを選んで調合し、オリジナルのハーブソルト(塩)を作ります。お料理のレパートリーが増えますよ!

自主運行バスふくよし号ボランティアスタッフ募集！

福吉校区自主運行バス協議会では、毎年約3,000人の方が利用している福吉校区自主運行バスの運行のお手伝いをボランティアでしていただける方を募集しています。

利用者の喜びの声とともに徐々に利用者の輪が広がっています。地域で支え合い、助け合う自主運行バスに興味をお持ちの方は、福吉コミュニティセンターまでお問合せください。

運行日：毎週 火・水・木
時間：午前の部 9：00～11：00
 午後の部 13：00～15：00
※月1回の乗車でも可能です。
運転手・助手の2名体制で乗車します。



問合せ先：福吉コミュニティセンター ☎326-5501

夜間パトロール巡回を行いました！

7月16日～8月28日までの土曜日と日曜日の計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した。

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できました。



プラステン +10分体を動かすだけで健康維持!?

保健師コラム
第27号

普段よりも+10分からだを動かすことで生活習慣病やがん、認知症などの発症を低下させることが期待されています。
普段の生活の中で、今より10分多く体を動かして、健康を維持しましょう。

【コツ】
普段なにげなくやっている動作に少し工夫をするだけOK！

《例》

- 階段を使う。
- 自転車や徒歩で行動する。
- 遠回りをして帰宅する。
- 歯磨きをしながらかかとあげをする。
- 全身を使って床やお風呂掃除をする。
- 洗車をする。 等



市健康づくり課では、あごらやふれあいでも中高年の方向けの運動教室を**開催中**！
市ホームページでも運動動画を紹介しています。
ぜひ、ご活用ください。

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069