

福吉コミュニティセンター

# 福よし絆館だより

# 10月号

令和4年10月1日号 (通巻第460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: 10月18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!! 肩こりや腰痛など日常生活で気になる部分を、ヨガで身体も心もリフレッシュしましょう。

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: 10月26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 田辺 宣一さん

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。

### 教養講座 「秋を楽しむ花の寄せ植え」

日時: 10月28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: 園芸装飾技能士 坂田 和之さん

定員: 12名 (要予約・先着順)

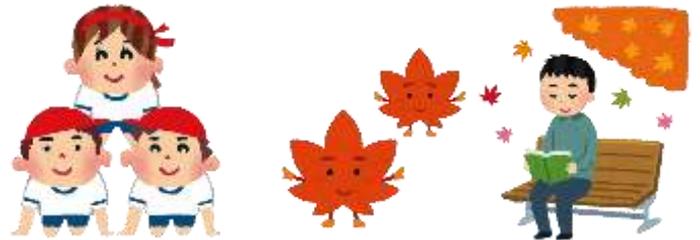
材料費: 500円

申込み締切り: 10月21日(金)

内容: 初心者大歓迎♪ 素敵な寄せ植えを作るコツやお手入れ方法を学んでみませんか? Q&Aタイムもありますのでお楽しみに!!



※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!

# はつらつシニア講座「フレイルチェック」を開催しました！

8月31日（水）福吉コミュニティセンター研修室におきまして、九州大学基幹教育院自然科学理論系部門准教授の岸本裕歩さんを講師に、『フレイルの話とフレイルチェック（測定）』を開催しました。

フレイルについての講話の後に、握力、5m歩行、身体組成の測定を行いました。

参加者からは、非常に具体的な話でわかりやすく自分の状態を知ることが出来た。また、老い自体の進行を止めることはできないが、元気に暮らせる時間をのばせるよう日頃から意識してみます等の前向きな感想が聞かれました。



閲覧・貸し出し可



## 図書コーナーのご案内

福吉コミュニティセンターロビーに糸島市立図書館から児童書が65冊やってきました。センター内での閲覧のみとなっておりますが、ぜひご利用下さい。

また、コミュニティセンター所有の貸し出し可の図書もあります。借りたい方は、事務所までお声がけ下さい。

貸し出し曜日：火曜日～日曜日

貸し出し時間：9：00～17：00

児童書コーナー※センター内での閲覧のみ

## 自主バスのご利用について

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日運行しています。

自主運行バスは、法的に言う一般旅客乗合自動車ではないので、6歳未満の子どもの乗車にはチャイルドシートが必要ですが、チャイルドシートは設置しておりません。

そのため現在のところ、6歳未満の子どもの乗車はできない状況です。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

※今後、チャイルドシート設置について協議をすることになっております。



10月は乳がん月間です

保健前コラム  
第28号

乳がんの患者は年々増えており、日本人女性の約9人に1人が乳がんになるといわれています。40歳になったら検診を定期的に受けましょう！

乳がん検診実施中！  
40歳から受診できます！



【総合健診】…特定健診も受診できる集団健診

会場：健康福祉センターや各コミュニティセンター

対象：40歳以上の女性

日程：11月16日～12月12日

（詳細は予約の際に要確認）

自己負担金：1,000～3,000円（年齢で異なる）

予約方法：★総合健診予約センターに電話

050-3645-0537

★予約サイトでネット予約 →



【個別検診】…医療機関での検診

会場：糸島医師会病院・井上病院・たなかクリニック

対象：40歳以上の偶数年齢の女性

日程：令和5年3月31日まで

自己負担金：2,000円

予約方法：★下記、糸島市健康づくり課に電話

★予約サイトでネット予約 →

※令和5年3月末現在の年齢で確認してください。



問い合わせ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069