

福吉コミュニティセンター

福よし絆館だより

11月号

令和4年11月1日号 (通巻第461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」

参加費無料

日時: 11月15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

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: 11月23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。



※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ただくとスムーズに入室できます。

学校外活動促進事業・健康づくり講座・青少年育成校区民会議共催

青少年育成ウォーキング 福井・大入歴史巡り

日時: 11月19日(土) 9:30福吉コミュニティセンター集合・14:00 解散予定

行先: 福吉コミュニティセンター ⇒横尾さんちのネギハウス (水耕栽培体験)

⇒大入の歴史巡り⇒大入公民館 (昼食) ⇒大入の歴史巡り ⇒福吉コミュニティセンター

対象: 子どもから大人までどなたでも!

参加費: 無料

持参品: 飲み物、タオル、雨具 (天候が心配な場合)

申し込み締切り: 11月12日(土) 必ずお申し込みが必要です!

*動きやすい服装、運動靴でご参加ください。

*当日はお弁当とお茶を配付します。

*雨天時は中止です。

お申し込み・お問合せは、福吉コミュニティセンターまで

☎ 092-326-5501

全7km



グラウンドゴルフ大会を開催しました！！

9月25日（日）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22回福吉校区グラウンドゴルフ大会」を開催しました。

当日は秋晴れの中、皆さん和気あいあいとプレーをされました。グラウンドゴルフは高度な技術を必要とせず簡単なルールで、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 岡本 シズ子さん（吉井下）
第三位 栗田 満子 さん（吉井下）



ハーブソルト作り講座を開催しました♪



10月21日（金）福吉コミュニティセンターにおいて、講師に市川陽子さんをお招きし、『ハーブソルト作り講座』を開催しました。参加者のみなさんはそれぞれオリジナルのハーブソルトを作り、ハーブの楽しさ、奥深さを十分に味わっていただけた講座となりました。

知っていますか？
11月14日は

世界糖尿病デー です

健康コラム
第29号

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病。
みなさんにもっと糖尿病のことを知ってもらいたい——
そのような願いを込めて、11月14日は世界各地で糖尿病の啓発活動をしています。

知らないとかワイ

糖尿病の三大合併症「しめじ」
し…神経障害
め…網膜症
じ…腎障害

糖尿病予防のコツ3か条

1. ジュースに含まれている甘い罌に気をつけて！
2. 食事のはじめは野菜から！
3. 食後1時間頃の運動が効果的！



糖尿病はどうやったら分かるの？

☞ **血液検査** で分かります

健康づくり課では、国保の方を対象に特定健診を実施しています。健診費用は**無料！**

※詳細は健康づくり課にお問い合わせください。

問い合わせ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

【リサイクル倉庫の利用ルールの徹底】

リサイクル倉庫については、たくさんのご利用をいただいておりますが、ルールが守られていない状況があります。

～回収できるもの～

- ①新聞紙・チラシ
- ②段ボール
- ③雑誌・紙類



- *種類ごとにヒモでたばねてください！
- *布類・ビン類は回収していません！
- *奥の方から順につめて置いてください！
- *回収できる物以外は置かないでください！
- *リサイクル倉庫以外には置かないでください！

利用ルールの徹底にご理解とご協力をお願いいたします。