

福吉コミュニティセンター

福よし絆館だより

12月号

令和4年12月1日号 (通巻第462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: 12月13日(火) 10:00~11:30

場所: 福吉コミュニティセンター・大研修室

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)

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: 12月14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。

福吉校区文化祭のご協力ありがとうございました!

福吉校区振興協議会主催、第30回福吉校区文化祭を開催しました。今年度も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため演芸部門においては、事前に収録したDVDをスクリーンに投影し、3密を避けるため入場制限を行いました。

当日は、晴天に恵まれ、地域の皆さまの展示品やステージ発表をDVD鑑賞しました。

福吉中学校の生徒さんには会場設営準備にボランティアとして参加してもらいました。

皆さまのご協力のおかげで有意義で楽しい一日となりました。



福井・大入歴史巡りウォーキングに行ってきました！

青少年育成福吉校区民会議・学校外活動促進事業・健康づくり講座

11月19日（土）あいにくの雨模様でしたが、「福井・大入歴史巡りウォーキング」に行ってきました。子どもから大人まで41名の参加で7.5kmを歩きました。

まず初めに鹿家行政区の横尾区長のネギハウスでは、水耕栽培についての説明を聞き、植付け体験をしました。次に大入の「河童の刀」等、7カ所の歴史巡りを、大入行政区の廣澤区長の解説で周りました。皆さん大変興味深く聞いていました。

帰路につく途中、福井付近の砂浜に約2mのカジキマグロが打ち上っていたのには皆さんビックリ！！いろいろな発見があり、楽しい秋の1日となりました。



睡眠で免疫力アップ

健康コラム
第30号

睡眠中、脳は何をしていると思いますか？

脳は睡眠中に、休息や記憶の定着だけではなく、細菌やウイルスに対する抵抗力（免疫力）を整えるために働いています。



冬は、ウイルスがまん延しやすい季節です。
良質な睡眠で、免疫力をアップしましょう！

運動を習慣化することは、良質な睡眠に効果的です。

市健康づくり課では、中高年の方向けのトレーニング教室を開催中！

あごら 毎週水・金・土曜日

ふれあい（志摩初） 毎週火・木曜日

※時間や料金等の詳細はコチラから→



★良質な睡眠のために・・・
運動をはじめませんか？★

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

全館清掃のお知らせ

12月18日（日）は、全館清掃です。終日、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。

年末年始休館日のお知らせ

12月29日（木）から1月3日（火）までは、年末年始のため休館いたします。

同じ期間、自主バスも運休いたします。

※資源回収倉庫も利用できませんのでご了承ください。

良いお年を
お迎え下さい