

福吉コミュニティセンター

福よし絆館だより

1月号

令和5年1月1日号 (通巻第463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



令和五年一月一日
福吉コミュニティセンター職員一同

通常どおり開館いたします。

新年は一月四日(水)より、

年の初めに
ご祝詞を
申し上げます



今年も福吉コミュニティセンター主催講座参加者大募集!

ほうげんきょう (どんど焼き)

校区まちづくり事業主催
学校外活動促進事業
青少年育成福吉校区民会議共催



竹や藁で大きなやぐらを作り、それに火をつけて、しめ縄やお札などを燃やし、一年の無病息災を願う昔ながらの行事です。しめ縄やお札がある方はお持ちください。※針金など燃えない物は外してお持ち下さい。

日 時: 1月14日(土) 11:00~13:00 (時間変更の可能性あり)

場 所: 福吉漁港前広場 (駐車場あり) 雨天、強風中止

どなたでもご自由に参加できます。ぜんざい、焼き芋もありますよ♪

マスクの着用をお願いします。

参加費無料!

健康づくり講座「ヨガ」

日 時: 1月17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♪

参加費無料!



コミカレA教養講座

「ハーブを使った足浴体験」

日 時: 1月20日(金) 10:00~12:00

場 所: 福吉コミュニティセンター・調理室、和室

講 師: ハーバルセラピスト 市川陽子さん

定 員: 10名 (要予約・先着順)

持ってくるもの: タオル (足ふき用)、

バスタオル

参加費: 500円 (材料費)

申込み締切り: 1月15日(日)

内容: 冬を快適に過ごすためのハーブ講座。体を温めるハーブを使った足浴体験です。





コミカレB パソコンサロン

参加費無料

日時：1月25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。

サークル代表者会議のご案内

福吉コミュニティセンターでは下記の日程で令和5年4月以降サークル活動を希望される団体の説明会を開催いたします。次年度も継続してサークル活動をされる団体及び新しくサークル活動を行いたい団体の代表の方は必ずご参加ください。新規サークルを希望される方は、1月20日（金）までにコミセンに連絡して下さい。

日時：1月28日（土）9:30～

場所：福吉コミュニティセンター・研修室

お問い合わせ：福吉コミュニティセンター

☎326-5501

自主運行バス安全講習会を受講しました！

12月9日（金）14時から唐津自動車学校におきまして、糸島市主催の自主運行バス安全講習会が開催されました。日頃ボランティアでバスの運転や助手をしている方の、年に一度の講習会です。参加者はバス点検のチェックポイントの指導、運転測定検査、静止視力検査、動体視力測定を行った後、各自教習車に乗り、教官よりアドバイスを受けました。自主運行バスふくよし号は、これからも安全第一を念頭に運行いたします。



体内時計を整えて脂肪燃焼 ～脂肪をためないヒント～

健康コラム第31号

体には、1日のリズムを刻む「体内時計」という仕組みが備わっています。リズムが整うと、食事からとったエネルギーをしっかりと燃焼してくれます。

結果として脂肪の蓄積が減り、一日を元気に過ごすことができます。

朝

朝ご飯を食べよう！



朝食で体内時計のスイッチオン。一日を通して脂肪が燃えやすい体に。

昼

栄養バランスを考えて

しっかりとろう！

昼はエネルギーが最も消費されやすい時間帯。脂肪に変わりにくいため、昼食は少しボリュームがあってもOK！

夕

野菜中心で脂質は控えめにしよう！

21時以降は心身の活動量が低下し、からだは休息モードに。夕食や飲酒は早めに終えるほど、内臓脂肪がたまりにくい。



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

年末年始のセンター休館及び 自主運行バス運休のお知らせ

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。また自主運行バスも運休となります。ご了承ください。

