

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: 3月14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: 3月22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。

福吉校区避難所運営訓練を実施しました

1月21日(土)、福吉コミュニティセンターにおきまして、福吉校区避難所運営訓練を実施しました。当日は、行政区長や民生児童委員、消防団等の校区関係者と、福吉小学校6年児童の計68名が参加しました。段ボールベッド・パーテーション・簡易トイレの組立てや、避難者受入れ訓練を行い、九州大学西山准教授作成のDVD「福吉校区の水害から身を守るために」を視聴しました。参加した児童からは、「段ボールベッドやパーテーションを初めて作って、良い経験になった。」「実際に災害にあった時に、今回の訓練で学んだことをいかしていきたい。」等、とても頼もしい感想が聞かれました。



【資機材取扱い訓練】



【避難者受入れ訓練】



【DVD視聴】

福吉校区各協議会事業報告

令和4年度におきましては、昨年と同様に、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となった事業もありましたが、新しい生活様式を取り入れながら開催しました。

皆さまのご理解とご支援を賜り感謝申し上げます。

ふれあいコンサート♪



青パト講習会



青少年ウォーキング



グラウンドゴルフ大会



文化祭



お酒の上手なたしなみ方

健康コラム
第33号

肝臓で分解できるアルコールには限度があります。適量以上の飲酒は、肝細胞が壊れることで肝機能が低下し、脂肪肝や肝硬変、肝がんなどを招きます。年に1回は健診を受け、肝機能（AST、ALT、γ-GTP）の数値をチェックすることが大切です。

～1日の適量～

1日平均純アルコールで20g程度

ビールの場合
500ml
(中ビン1本)



焼酎の場合
100ml
(0.6合)



～肝臓をいたわる飲酒習慣～

1. 適量を守る
2. 食事と一緒にゆっくりと飲む
3. 週に2日は休肝日をつくる
4. 寝酒は控える



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

おしらせ

【忘れ物】

福吉コミュニティセンターでは、来館者の方の多くのお忘れ物をお預かりしていますが、3月末日をもちまして、一旦全て処分させていただきます。

お心あたりの方は、早めに事務室窓口設置の忘れ物箱のご確認をお願いいたします。

【印刷の予約について】

3月、4月は各団体の総会資料などの印刷が多く混み合います。印刷をされる方は事前の予約をお願いします。

○利用時間：9：00～17：00

○次の場合、印刷機の利用はできません。

- ・個人利用
- ・営利目的の利用
- ・宗教活動の利用
- ・政治活動の利用

全館清掃のお知らせ

3月19日（日）は、全館清掃です。8：30～13：00まで、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できません。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。