

# 福よし絆館だより 7月号

糸島市二丈吉井 4017-1 TEL&FAX 326-5501 e-mail:fukuyoshi.k@city.itosima.lg.jp 休館日:月曜日

## ●センター主催講座のご案内●

### 料理講座 福吉キッチン

#### そば打ちに挑戦！！



そば打ち体験を開催します。そば好きな方はもちろん、新たに趣味を持ちたい方など、お申し込み下さい。最後に試食会を行います。みんなで楽しくそば打ち体験をしませんか？

- ♪日時: 7月20日(木曜日) 10:00~13:00
- ♪会場: 福吉コミュニティセンター 調理室
- ♪講師: 新開 哲二さん(糸島そばの会代表)
- ♪定員: 6名(要予約・先着順)
- ♪参加費: 1,000円(当日徴収)
- ♪持ってくるもの: エプロン、ハンダナ
- ♪申込: 7月12日(水)まで



### コミカレA 教養講座

#### 自信を持ってマスクをはずすために 表情筋ストレッチ&スキンケア

夏を迎えマスクをはずす機会が増えてきていませんか？でも人前でマスクをはずすことに抵抗が…そんなあなたのお顔の悩みに答えます。

- ♪日時: 7月22日(土曜日) 10:00~11:30
- ♪会場: 福吉コミュニティセンター 会議室
- ♪講師: 畑間 啓子さん(トータルビューティアドクター)
- ♪定員: 12名程度(先着順)
- ♪参加費: 無料
- ♪持ってくるもの: 鏡(手鏡やスタンドミラー)



### ジャズがわかるミニ講座&二見勇氣(ゆうこりん)コンサート

### コミカレA 教養講座

#### 天才ピアニストゆうこりんのジャズをあなたに。

- ♪日時: 7月15日(土曜日)
- 開場 17:30 開演 18:00
- ♪会場: 福吉コミュニティセンター 研修室
- ♪定員: 70名程度(福吉校区の方限定)

当日受付のみ  
先着順

- ♪参加費: 無料
- ♪協力: 福吉ジャズ実行委員会



### 健康づくり講座

#### 疲れにくい身体をつくろう

ストレッチやヨガを取り入れた動きで、柔軟性の向上、姿勢の改善を図ります。

- ♪日時: 7月18日(火曜日) 10:00~11:00
- ♪会場: 福吉コミュニティセンター 大研修室
- ♪講師: 高杉 龍元さん(糸島市地域活動指導員)
- ♪定員: 10名程度
- ♪参加費: 無料
- ♪持ってくるもの: タオル、ヨガマット、飲み物
- ♪申込: 開催日の2日前まで



### コミカレB

#### 個別の「困った!」に対応! パソコンサロン

スマホやパソコン、タブレットでの、あなたのお悩みにわかりやすくお応えします。

- 【注意】機器本体の故障やトラブルには対応できません  
時間内の入退室は自由ただし受付は11:30まで
- ♪日時: 7月26日(水曜日) 10:00~11:30
- ♪会場: 福吉コミュニティセンター 会議室
- ♪講師: 楠原 阜月さん(パソコンインストラクター)
- ♪持ってくるもの: 自分のパソコン・スマホなど
- ♪参加費: 無料
- ♪申込: 事前申込優先・当日受付可



センター講座のお問い合わせ・お申し込みはすべて、福吉コミュニティセンター(Tel 326-5501)まで

### 【全館清掃のお知らせ】

7月23日(日)は全館清掃のため14時まで福吉コミュニティセンターの利用はできません。また、清掃中は立ち入り不可のため、印刷機・トイレの使用もできません。ご迷惑をかけいたしますがご協力をお願いします。

福吉から地球環境を守ろう！

# ラブアース クリーンアップ2023 姉子の浜 海岸清掃



遠くからは美しく見えますが現地には空き缶やプラ製品等、様々なゴミがあちこちに

6月11日(日)、糸島市の海岸や河川を一斉に清掃する活動「ラブアース・クリーンアップ2023」が開催され、今年は4年ぶりにコロナ禍前と同規模で実施されました。福吉校区では、姉子の浜の海岸に、吉井上行政区ほか3団体と個人合わせて81人が集まり、砂浜に散乱する漂着物やごみ等を回収しました。

当日は、青空と雲が交互に入り混じる梅雨らしい空模様。蒸し暑い陽気の中の作業となりましたが、2時間で59袋のごみが集まりました。参加されたみなさま、ありがとうございました。

## 福吉コミュニティセンター 6月の講座レポート

### ■教養講座「AED講習会(初級編)」

6月14日(水)、はつらつシニアではAED講習会を実施。糸島市消防本部から2名の救急隊員に來館いただき、「救命の鎖」とその中でも重要な心肺蘇生法とAEDの使い方を実演・指導していただきました。精悍な講師の説明は指示も的確。軽妙なユーモアを交えたメリハリのある指導に、31名の参加者も、落ち着いた気持ちで緊急時の対応を体験することができたようです。



頼りがいのある講師のおふたり



シニアクラブ会長も挑戦！



## 夏野菜の魅力

健康コラム第37号

### 再発見！！

夏に補いたい水分やビタミン・ミネラル。  
食物繊維もたっぷり。

この夏は夏野菜を食べて元気いっぱい！

#### ミニ知識

…夏野菜に含まれる成分と効果…



βカロテン → 夏風邪予防  
疲労回復

カリウム → 高血圧予防

カルシウム → 骨粗しょう症予防

#### 【夏野菜にピッタリ♪簡単梅ソース】

- ①種を除いた梅干し80gを包丁で細かくたたく。
- ②砂糖小さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1を耐熱容器に混ぜ、600Wのレンジで20秒加熱。
- ③①を入れ、よく混ぜて完成。

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 福吉人権講演会

## 共に生きる社会

7月は福岡県同和問題啓発強調月間です

## ～ヘイトスピーチを体験して～



- ◆日時 7月8日(土)  
受付 10:00～  
講演会 10:15～(11:45終了予定)
- ◆会場 福吉コミュニティセンター 研修室
- ◆講師 徐 麻弥(ソ マミ)さん

当日は小中学校にて人権・同和教育(人権学習)の授業公開が行われます

#### 【講師紹介】

徐 麻弥(ソ マミ)さん  
韓国籍の在日朝鮮人3世。福岡県出身。福岡県や大分県各地で市民向けの人権講座や教職員研修などを行う。小学校での交流学习や中高生へ向けた人権学習なども行っている。



主催：福吉人権を考える日実行委員会  
共催：福吉小中学校、福吉小中学校PTA  
糸島市人権・同和教育推進協議会 福吉支部

#### 【問い合わせ先】

福吉コミュニティセンター Tel 326-5501