

福よし絆館だより 6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●

コミカレA 教養講座 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!

天才ピアニストゆうこりんのジャズをあなたに。

7月15日(土) 開場 17:30 開演 18:00

福吉コミュニティセンター 研修室

当日受付のみ
先着順

定員 70名程度 (福吉校区の方限定!)

本場アメリカジャズを堪能できるチャンス到来!!! 地元福吉で本物に出会える幸せ! ジャズ初心者にもうれしいミニ講座あり!
今年の夏はジャズの沼にはまってみませんか?

参加費
無料

<<< 出演者 >>>

YUKI FUTAMI (PIANO) ZACK AUSLANDER (GUITAR)
JAMES DALE (BASS) ROBBIE PATE (VOCAL)

協力: 福吉ジャズ実行委員会



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

はつらつシニア講座

自動体外式除細動器 AED講習会

6/14(水)
14:00~15:00

参加費無料

誰かのために、わたしのために

お互いの命の危機に対応するため、なるべく多くの人がAEDを使えるようになることが理想です。
この機会にぜひAED講習を受けてみませんか?

- ♪会場: 福吉コミュニティセンター 中・小研修室
- ♪講師: 糸島市消防本部
- ♪定員: 10名程度
- ♪持ってくるもの: 飲み物、筆記具
- ♪申込: 6月7日(水)まで

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。



健康づくり講座

疲れにくい 身体をつくろう

6/20(火)
10:00~11:30

参加費無料

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。

- ♪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
- ♪持ってくるもの: タオル、ヨガマット、飲み物
- ♪申込: 各開催日の2日前まで

コミカレB

パソコンサロン 個別の「困った!」に対応!

6/28(水)
10:00~12:00

参加費無料

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。ご自分のパソコン・スマホをご持参ください。

【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

- ♪会場: 福吉コミュニティセンター 会議室
- ♪講師: 楠原 皐月さん(パソコンインストラクター)
- ♪申込: 事前申込優先・当日受付可

第23回 福吉校区 グラウンドゴルフ大会 開催!

5月24日(水)、福吉校区グラウンドゴルフ大会が開催されました。おそろいのブルーのユニフォームに身を包んだ26名の参加者は、初夏の陽光いっぱいの青空のもと、和やかな笑い、掛け声、失敗のため息など様々な声をあげながら8ホール3ゲームの試合を楽しみました。試合の結果は、右記のとおり。

あなたも頭と身体の健康にぴったりのグラウンドゴルフに挑戦してみませんか?



👑 試合結果 👑

優勝 山崎 嘉人 さん
準優勝 笹田 道義さん
第3位 山崎 美千子さん



利用してみませんか? 自主運行バス

ふくよし号



福吉校区自主運行バス協議会では、お買い物などのために週3回自主運行バス「ふくよし号」を運行しています。乗車を希望される方は下記電話番号までご予約をお願いいたします。時刻・ルートの詳細はコミセンまでお尋ねください。

*ふくよし号の定員は8名です。できるだけ予約をお願いします。

*祝日・お盆も運行します。

【運休】12月29日~1月3日

【福吉コミュニティセンター】

Tel 092-326-5501

(受付時間: 8:30~17:00 月曜休館)



ボランティア運転手さんが活躍中!

火 曜日

【鹿家・吉井下ルート】

水 曜日

【吉井上・吉井下ルート】

木 曜日

【吉井下・福井・大入ルート】

乗車無料

福吉コミュニティセンター 5月の講座レポート

■教養講座

「土づくり基本の“き”」

普段何となく店頭で手に取り購入している肥料や薬剤。それらについて、各々の特性を解説しながら、適切な使い方、植物自身が欲しているものを考えた土づくりを指導していただきました。

講座の最中から質問が飛び交い、糸島だけでなく全国でも問題になっている病害虫の話など興味深いお話満載の講座となりました。



↑講師の説明に熱心に耳を傾ける受講者のみなさん

農業指導の
スペシャリスト
古藤先生

■パソコンサロン・健康づくり講座も毎月好評開催中です



ご存じですか? オーラルフレイル

健康コラム第36号

お口のささいな衰えは、フレイル(心身の虚弱)の前段階と言われており、「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルをそのままにしておくと、全身の機能の低下につながります。

お口の衰えを見逃していませんか?

- グラグラしている歯がある
- 入れ歯が合っていない
- 歯が抜けたままになっているところがある
- 口の渇きが気になる

上記のような症状に心当たりはありませんか? 当てはまる項目が多いほど、オーラルフレイルの危険性が高まります。

オーラルフレイル予防のために

1. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科医院でお口の中をチェックしましょう
2. 1口30回以上噛んで食べましょう
3. 毎食後に歯磨きをしましょう



お口の“ささいな衰え”を見逃さず、いつまでも元気でおいしく食べられる身体を守りましょう!

問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069