

福よし絆館だより 8月号

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

●センター主催講座のご案内●

はつらつシニア

いつまでも自分の足で歩くために 動きやすい身体づくり講座

人生100年時代、いつまでも元気であるためには、加齢による身体機能の低下を防ぐことが何より大切。筋肉量アップや関節に負担のかからない簡単な体操、日常生活のコツを習います。

- ♪日時: 9月1日(金曜日) 10:00~11:30
- ♪会場: 福吉コミュニティセンター 研修室
- ♪講師: 健康運動指導士
- ♪定員: 15名程度(先着順)
- ♪参加費: 無料
- ♪持ってくるもの: 飲み物・タオル
- ♪申込: 8月23日(水)まで



コミカレA 教養講座

鍋料理はもちろん様々な料理に使えます オリジナル七味づくり講座

山椒や柚子などの和ハーブの作用を学んだあとで、香りや味わいなど、自分の好みで自由に選んだハーブを調合して「オリジナル七味」を作ります。簡単気軽にハーブを楽しんでみませんか?

- ♪日時: 9月22日(金曜日) 10:00~12:00
- ♪会場: 福吉コミュニティセンター 調理室
- ♪講師: (同)Rainbow Connection 市川 陽子 さん
(ハーバルライフコーディネーター)
- ♪定員: 10名程度(先着順)
- ♪参加費: 500円(材料代として、当日徴収します)
- ♪持ってくるもの: エプロン・手拭きタオル
- ♪申込: 9月17日(日)まで



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: 8月22日(火曜日) 10:00~11:30
- ♪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
受付は 11:30 まで。時間内の入退室は自由。

- ♪日時: 8月23日(水曜日) 10:00~12:00
- ♪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)
- ♪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

○×●×○ 今後の福吉校区の主な行事予定 ○×●×○

- 9月24日(日) 福吉校区グラウンドゴルフ大会
- 10月15日(日) 福吉コミュニティ運動会(小学校・校区合同)
- 11月 5日(日) 福吉校区文化祭
- 11月25日(土) 青少年育成ウォーキング
- 12月 3日(日) 人権映画祭

詳しくは
次号以降の
センターだよりを
見てね!



参加お待ち
しています!!



令和5年7月8日

福吉人権を考える日実行委員会 主催

人権講演会が開催されました

「共に生きる社会へ～ヘイトスピーチを体験して～」 講師：徐^ソ麻^マ弥^ミ



当日は不安定な天候のなか、多くの方に来場いただきました



身振り手振りを交えお話される講師

自身のルーツに対して、常に肯定的に学び、周囲にまっすぐな思いを伝え続けてきた講師。在日朝鮮人の方々の歴史とそこに関わる偏見・差別・ヘイトについて、自分の思いとともに分かりやすくお話されました。

「子どもたちを加害者にも、被害者にもしない」、「『共に生きる同じ仲間じゃないか』と言える社会・自分でありたい」、大切な言葉が参加者に伝わる講演会でした。



講演会後のアンケートでも熱心な感想が多く寄せられました



福吉コミュニティセンター 7月の講座レポート

■教養講座 ～ジャズがわかるミニ講座&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。」

福吉ジャズさんのご協力で本場のジャズがセンター講座に登場しました！

ミニ講座ではピアノ、ウッドベース、ギターなど各々の楽器単独の音やテクニクも堪能。

自由自在に奏でられた音が音楽になっていくプロの素晴らしい世界に、参加者はひととき酔いしれていたようです。



楽譜を見ながらのミニ講座



ノリノリなジャズの世界へ

■福吉キッチン 「そば打ちに挑戦！」

糸島そばの会代表新開さんとスタッフ6名のていねいな指導のもと、そば打ち体験をしました！

打ち立てを、ざるそばとサラダそばで味わいました。

参加されたみなさんからは、そばの風味や味が格別との感想が聞かれ、大好評でした。



楽しい雰囲気の中開催しました



好評だったサラダそば

健康コラム第38号

8月10日は ハート(心臓)の日です



「健康ハートの日」は、生活習慣を見直して血圧や脈をチェックすることで、「こころとからだの休日」となるよう願った日とされています。休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考えてみませんか？

検脈で安静時の脈をチェックしてみましょう！



- ①手のひらを上にする
- ②指3本で親指側の手首を軽く押さえる(右図)
- ③1分間、脈の回数を数える



【検脈のポイント】

- ・リズムが整っているか
- ・脈がとんでないか
- ・脈拍の回数はどうか
遅い(1分間で50回以下)
早い(1分間で100回以上)
- ・脈の強さに違いがないか

不整脈には、治療が必要なものの、危険性が低いもの、いろいろな種類があります。



脈で気になることがあればお医者さんに相談しましょう

福吉コミュニティセンターで受けよう！

総合健診(特定健診・がん検診)

【日にち】11月21日(火曜日)

申込締切
10/17

【受診可能項目】健康診査、がん検診
(肺・胃・大腸・前立腺・乳・子宮頸部)

【申込方法】①電話で…健診予約センター
(050-3645-0537)

②ネットで…予約サイトより→



問い合わせ:糸島市健康づくり課 ☎332-2069