

# 福よし絆館だより 9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●

### コミカレA 教養講座

#### バスとウォーキングの糸島ミニツアー 新体育館を見に行こう!

新施設「糸島市運動公園 (多目的体育館)」とコスモスの平原歴史公園、糸島市クリーンセンター見学です!

♪日時: 10月12日 (木)

9:40 集合 15:00 帰着予定



【行程】 福吉コミセン発 → 糸島市運動公園 (多目的体育館) 見学 → 徒歩移動 (1km 程度) → 平原歴史公園 → 昼食 (風の邸) → 糸島市クリーンセンター見学 → 福吉コミセン着

※行程は天候や道路状況により変更になる場合があります

♪集合場所: 福吉コミュニティセンター

♪定員: 15名程度 (先着順)

♪参加費: 2,300円 (昼食代含む、当日徴収します)

♪申込: 9月17日 (日) まで

### コミカレA 教養講座

#### 秋から春へ3シーズン楽しむコツ! 春まで楽しむ花の寄せ植え

初心者大歓迎!

素敵な花の寄せ植えを作りながら  
お手入れの方法なども学べます。

経験者にもうれしい

「気さくな講師のQ&Aタイム」あります!

♪日時: 10月20日 (金) 10:00~12:00

♪会場: 福吉コミュニティセンター 会議室

♪講師: 坂田 和之 さん (園芸装飾技能士)

♪定員: 12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: 園芸用スコップ・軍手・エプロン・  
手拭きタオル

♪申込: 10月12日 (木) まで



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

### 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: 9月19日 (火) 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: 15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: 9月27日 (水) 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



### 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

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」を作ってみませんか?

♪日時: 9月22日 (金) 10:00~12:00

### 講話&実習

♪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



# 福吉校区振興協議会 秋の行事紹介

## \* 福吉校区グラウンドゴルフ大会 \*

福吉のみなさんの健康維持と親睦を兼ねたスポーツ事業です。

ぜひ、誘い合わせてご参加ください！ 大勢のご参加をお待ちしています。

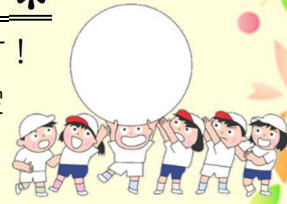
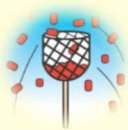
- ★日時： 9月24日(日) 8:50~開始 \*集合 8:30
- ★会場： 福吉しおさい運動場
- ★対象： 福吉校区の方ならどなたでも
- ★持ってくるもの： タオル・飲み物
- ★締切： 9月21日(木)まで
- ★申込・問合せ先： 福吉コミュニティセンター (Tel 326-5501)



## \* 福吉コミュニティ運動会 (小学校と校区合同) \*

校区も参加します!! 皆様のご参加・応援よろしくお願いたします!

- ★日時： 10月15日(日) 8:45開会 11:40終了予定
- ★会場： 福吉小学校 運動場
- ★校区種目： 玉入れ (校区シニアクラブ)・大玉送り (各行政区)



## \* 福吉校区文化祭 (4年ぶりのフルバージョン!) \*

楽しいステージ、素敵な展示にどうぞ期待!

- ★日時： 11月5日(日) 9:00開会予定
- ★会場： 福吉コミュニティセンター
- ★内容： 演芸部門・展示部門・その他



ただいま、出演・出展者募集中!  
 詳細は別途募集チラシをご覧ください  
 お問い合わせ・お申し込みは  
 福吉コミュニティセンターまで

### 福吉コミュニティセンター 8月の講座レポート

■わくわく体験 姉子の浜の貝を学ぼう! 楽しもう!  
九州大学うみつなぎ共催 ~貝殻拾いと標本作製講座~

福吉コミュニティセンターからバスで姉子の浜に到着した子どもたちは元気いっぱい。夏の強い日差しの中、砂浜の貝を集めました。後半はコミセンに戻り、講師に聞いたり図鑑を使って貝の名前を調べ、ひとつひとつ箱に貼っていました。夏休みの楽しい思い出になったようです。



いろんなものが打ち上げられていましたよ



これとこれは同じ貝? 違いを見つけるのも楽しい!



### ×●×●× 防災ミニ情報 ×●×●×

防災は日ごろの心構えが大切です。そして、台風や大雨の際には早めの対応が肝心! 「福吉コミュニティセンターは糸島市の指定避難所です」  
 ぜひ、覚えておいてくださいね。



いとしまウォーキングマップを使って

健康コラム  
第39号

## 糸島を歩こう

いとしまウォーキングマップは、糸島の自然や歴史、街並みを体感できる13のコースを紹介しています。

涼しくて過ごしやすいになれば、ウォーキングを始めるには最適な時期です。

「いとしまウォーキングマップ」をもって、ウォーキングを始めませんか?



糸島市HPや健康づくり課窓口に設置しています



### 【ウォーキングの注意点】

- 準備体操をする気温や天候に注意する
- 水分補給をこまめに行う 体調を考慮し無理をしない

からだを動かすことで生活習慣病やがん、認知症などの発症を低下させることが期待されています。まずは、無理なく、いつもより10分多く歩いてみましょう。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069