

福よし絆館だより 10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●

健康づくり講座

疲れにくい身体をつくろう

毎月開催している運動講座。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。1回だけの参加もOK! 肩こり腰痛など日常生活で気になる不調を整えましょう!

♪日時: 10月17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

『スマホに買い替えたけど…』『ワードやエクセルでこんな書類を作りたい』

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: 10月25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: 田辺 宣一さん (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

令和5年度

福吉校区文化祭

令和5年11月5日(日) 9:00~14:30

開場 9:00 / 開会式 9:30~ / 演芸 9:40~

*時間はすべて予定です。都合により変更になる場合があります。

会場 福吉コミュニティセンター

4年ぶりのフルバージョン!!

素敵な作品やステージ発表など盛りだくさんの内容でお届けします

芸術・文化の秋の一日を地元福吉で楽しんでください

※演芸・作品展示の募集受付は終了いたしました

福吉校区 第24回 グラウンドゴルフ大会

9月24日(日)、しおさい公園にて福吉校区グラウンドゴルフ大会が開催されました。早朝から23名の参加者が、秋らしく爽やかな空気の中、元気にクラブを握りました。この夏の猛暑にも負けず練習していた皆さんは、やっと訪れたスポーツの秋を思う存分楽しみました。



空と同色のお揃いのユニフォームで和気あいあいな選手のみなさん



- 優勝**
1 瀬戸 清美さん (大入)
- 準優勝**
2 笹田 道義さん (福井)
- 3位**
3 藤田 輝代さん (佐波)



福吉コミュニティセンター 9月の講座レポート

■コミカレA オリジナル七味づくり講座 ～ハーブのある暮らし 和ハーブを楽しもう！

今月のコミカレは和ハーブを使った七味づくり。講師からのレクチャーのあと二辛五香を基本に各自のレシピを作成。みなさんが調合を始めると会場がさわやかな芳香につつまれていました。

わいわいと楽しく作ったオリジナル七味、何に使うか等々、参加者同士おしゃべりの種はつきませんでした。



ハーブの有効成分など楽しくてためになる市川先生のお話



たくさん並んだ和ハーブにテンションも上がります！



がん検診のすすめ

健康コラム第40号

「がんが見つかるのが怖い…」がん検診について、よく聞かれる声です。がんは、早期発見すれば治る病気と言われるようになってきました。がんを早期発見するために定期的にがん検診を受けましょう。

糸島市で実施しているがん検診

	肺がん	胃がん	大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮がん
総合健診 (集団検診)	○	○ バリウム	○	○	○	○
個別健診	×	○ カメラ	×	×	○	○

*がん検診の項目により対象年齢が決まっています。○：実施 ×未実施

がん検診申込方法

最終申込
11/1 (水)

<総合健診 (集団健診)>

★電話：総合健診予約センター
050-3645-0537

★インターネット：予約サイト



<個別検診>

★電話：健康づくり課
332-2069

★インターネット：予約サイト



問合せ：糸島市健康づくり課

☎332-2069

捨てればゴミ！ 活かせば資源！

福吉コミュニティセンターではSDGsの一環として資源回収を行っています。

詳細は右記のとおりです。ぜひご利用ください。



【回収日時】 火曜日～日曜日の 9:00～16:00

(月曜日は休館日のため利用できません)

【回収場所】 センター南側 リサイクル倉庫

【回収できるもの】

- ①新聞紙・チラシ (ヒモで十文字にしぼる)
- ②段ボール (ヒモで十文字にしぼる)
- ③雑紙・雑誌等 (ヒモでしぼるか紙袋に入れる)

①②③の
種別ごとに分別が
必要です

