

福よし絆館だより 11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: 11月14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: 11月22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

青少年育成福吉校区民会議・学校外活動促進事業・健康づくり講座

青少年育成ウォーキング

秋の
鹿家巡り

往路: 7kmウォーキング

帰路: JR 乗車

♪日時: 11月25日(土) 9:00 集合 / 14:00 解散予定

♪集合・解散場所: 福吉コミュニティセンター

♪行先: 福吉コミュニティセンター⇒浮嶽ガーデン⇒立花峠⇒

オーレリアン樹庵⇒鹿家公民館(昼食)⇒JR 鹿家駅(JR 乗車)⇒
JR 福吉駅⇒福吉コミュニティセンター

♪対象: 子どもから大人までどなたでも!

♪持ってくるもの: タオル、飲み物、雨具(天候が心配な場合のみ)

♪定員: 40名(先着順に受け付けます)

♪申込締切: 11月17日(金) *必ずお申し込みが必要です

- ◆ 動きやすい服装、運動靴でご参加ください
- ◆ 当日は主催者でお弁当・お茶を用意し配布、JR 運賃も負担します
- ◆ 雨天時は中止です

参加無料!!
お弁当
付き!!



●申込・問合先 福吉コミュニティセンター (Tel -326-5501)

◇◆◇ 福吉小学校・校区合同 ◇◆◇
福吉校区コミュニティ運動会

**にぎやかに！
 元気に開催！！**



校区競技は、児童と一緒に楽しめる「大玉送り」と「玉入れ」でした！

10月15日(日)、4年ぶりとなる小学校・校区合同運動会が開催され、校庭には朝から多くの住民が訪れました。

午前中のみの実施、校区競技は2種目と短い時間でしたが、熱戦の数々に大きな声援が送られ、競技の合間には久しぶりの知人との出会いに話し込む姿が見られるなどスポーツの秋にふさわしい住民交流の一日となったようです。

福吉コミュニティセンター
10月の講座レポート

■コミカレA 新体育館を見に行こう！
 ～バスとウォーキングの糸島ミニツアー～

身近な公共施設見学として、今年7月にオープンしたばかりの糸島市体育館を見学。広いフロアや真新しい更衣室などに参加者は感嘆の声をあげながら見て回りました。



便利な多目的アリーナに感心！

平原歴史公園でのコスモス鑑賞の後、午後はリサイクルセンターへ。実際のゴミ処理現場の迫力に接し、普段のごみの出し方について考えなおす機会となりました。



環境に配慮した処理施設です

■コミカレA 春まで楽しむ花の寄せ植え
 ～秋から春へ3シーズン楽しむコツ！～



他の人の配色が気になります



今も素敵ですが、春にはより華やかになる予定

例年人気のこの講座。今年も急遽、定員を増やしての開催となりました。

園芸装飾技能士の肩書を持つ講師から配色や、土・肥料、水やりなど鉢植えの基本について説明を受けた後、好きな色の苗を選び植えていきました。

質問コーナーでは、自宅の植物の困りごとなど、みなさん興味のある話題が多々あり、参加者同士のよい交流となりました。

生活の乱れ = **免疫力の低下**

健康コラム第41号

生活の乱れは、体温の調整やホルモンの分泌、免疫システムなど体の大事な機能が働きにくくなり、生活習慣病の発症や免疫力を低下させる原因です。

免疫力低下！NG生活習慣

- 偏った食事** → バランスの良い食事を心がける
- 睡眠不足** → 寝る前のスマホ使用は睡眠に悪影響
- 運動不足** → 息切れしない程度の運動でOK
- ストレスが溜まっている** → ストレス解消のための、暴飲暴食・過度な飲酒は逆効果

寒くなるにつれて、免疫力が低下し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。
 免疫力の維持・向上に取り組みましょう。

**インフルエンザの予防接種は
 お済ですか？**



予防接種も免疫力を高める方法の1つです。12月から3月に流行する傾向があるため10月から12月中旬には接種しましょう。高齢者インフルエンザ予防接種については、広報いとしま10月号をご覧ください。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

● **福吉校区文化祭** ●

11月5日(日) 9:00~14:30

開場 9:00、開会式 9:30~、演芸 9:30~

※時間はすべて予定。都合により変更の場合あり

【会場】福吉コミュニティセンター

【内容】作品展示・ステージ発表



※文化祭内でのお弁当等の販売はありません



**みなさんのおいでを
 お待ちしています！！**