

福よし絆館だより 12月

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●

はつらつシニア講座

福吉コミュニティセンター・福吉校区社会福祉協議会 共催

福吉ふれあいコンサート

～音楽とお話の楽しいひととき！～

参加費
無料

♪日時：12月15日(金曜日)

開場 13:00 開演 13:15

♪会場：福吉コミュニティセンター 研修室

♪定員：70名程度

どなたでも参加OK!
当日受付のみ

♪参加費：無料

【出演者】

・福吉ミュージックメイト (FMM)

・にこにこ文庫



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

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：12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

『スマホに買い替えただけど...』『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：12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

福吉コミュニティセンターからのお知らせ

全館清掃について

12月17日(日) 13:00~16:30

上記日時は全館清掃のため

福吉コミュニティセンターは利用できません

清掃中はセンター内への立ち入り禁止となるため、

印刷機やトイレもご利用いただけません。

みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

年末年始休館について

令和5(2023)年

令和6(2024)年

12月29日(金)~1月3日(水)

福吉コミュニティセンターは
年末年始のため休館いたします

【ご注意】同じ期間、自主運行バスふくよし号も
運休、資源回収倉庫のご利用もできません。



サークル代表者会議のご案内

福吉コミュニティセンターでは、コミセンサークルの説明会を下記日程で開催いたします。
令和6年度4月から、福吉コミュニティセンターをサークルとして利用を希望される団体は必ず代表者1名のご参加をお願いします。

♪日時：令和6年1月27日(土) 9:30～

♪会場：福吉コミュニティセンター 研修室

♪対象：サークル利用希望団体(新規・継続)

【問合せ先】福吉コミュニティセンター Tel 326-5501

ご来場 ありがとう!! 大賑わいの文化祭

途切れることなく入れ替わりながら客席が埋まるステージ発表、丁寧に作られた作品の数々、天候にも恵まれ500名以上が来場。準備には中学生のボランティアも加わり校区挙げてのイベントとなりました。



11/5(日)
開催

芸達者みなさんの素晴らしい出し物・熱演が続きました



園児・児童・生徒や施設の方、サークルなど多彩な展示

福吉コミュニティセンター 11月の講座レポート

■はつらつシニア講座 モルック体験会

～ 糸島市 いち押しニュースポーツ! ～

フィンランド発祥のモルック、老若男女が楽しめるスポーツとして市内各地で人気急上昇中。

今回の講座は初心者ばかり。ルールや投げ方の説明を受けながら、2チームに分かれて体験試合。思うとおりにいったりいかなかったり、狙ってもはずれたり、思わぬ大逆転があったりと実力と計算と運がうまく組み合わさったゲームの面白さに「またやってみよう」の声多数!!



倒れた本数だけが得点の要素ではないところがミソ



50点ピタリを目指します
狙ったスキットルにあたるか?

これからの福吉校区事業

* ほうげんきょう *

★日時：令和6年1月13日(土)

★会場：福吉漁協広場

* 避難所運営訓練 *

★日時：令和6年1月20日(土)

★会場：福吉コミュニティセンター

※詳細は次号センターだよりでお知らせします

大人も子どもも歩け! 歩け!

青少年育成福吉校区民会議 主催

11月25日(土) 青少年ウォーキングが開催され、初冬の晴天のもと総勢37名がコミセンから鹿家公民館・鹿家駅までの約7Kmのコースを歩きました。

鹿家駅が初めてという方もおり、道中・電車含めてよい福吉校区探訪の機会になったようです。



途中では素敵なお庭の散策や、地元の方のお話もありました

「隠れ脱水」に 要注意!!

健康コラム第42号



隠れ脱水とは、気づかないうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一手手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

★隠れ脱水のサイン★

- ・口の中の乾燥
- ・便秘の悪化
- ・体がダルい
- ・集中力が続かない
- ・皮膚が乾燥している
- ・立ちくらみがする
- ・靴下を脱いだ後、跡が10分以上残る

★予防方法★

- ・1日約1.2ℓを目安にこまめに水分補給をする
利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。
- ・食事をしっかり摂る
食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。
- ・部屋の湿度を50～70%に調節する
体の表面から奪われる水分量を減らせます。

問合せ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069