

糸島市立福吉コミュニティセンター

福よし絆館だより 1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

新年は一月四日(木)より
通常どおり開館いたします

福吉コミュニティセンター
職員一同

本年も多くの皆様の
ご来館をお待ちしています

令和六年一月一日

ごんごんごん
ます

おめでと
う

明けま
して



ほうげんきょう (どんど焼き)

福吉校区まちづくり事業 主催/学校外活動促進事業・青少年育成福吉校区民会議 共催

竹やわらで作った大きなやぐらに火をつけ、そこにしめ縄や古いお札をくべて燃やし、一年の無病息災を願う昔ながらの正月行事のひとつです。しめ縄や旧年のお札がある方はお持ちください。

♪日時：1月13日(土曜日) 11:00~13:00

♪会場：福吉漁港前広場(駐車場あります)

- *雨天、強風の場合は中止します
- *どなたでも自由に参加できます
- *ぜんざい・焼き芋などのふるまいあり！(数に限りがあります)



みんなで
来てね!



昨年のほうげんきょうの様子



JR100周年 記念動画公開

大正12年に、福吉駅 - 浜崎駅間で開業した筑肥線は2023年に、開業100周年を迎えました。

昨年11月19日には、国鉄色の臨時列車が運行され、沿線の方々に手を振っていただき、みんなで100周年をお祝いしました。

その様子をまとめた動画が完成しましたので、是非ご覧ください。



動画はこのQRコード↑
を読み取ってご覧ください

■筑肥線100周年記念事業実行委員長 佐藤剛史

サークル代表者会議

福吉コミュニティセンター サークルの令和6年度向け利用説明会(継続・新規)を下記日程で開催します。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

【問合先】福吉コミュニティセンター

●センター主催講座のご案内●

健康づくり講座

コミカレB

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：1月16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



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：1月24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

はつらつシニア講座

お口のフレイルチェック



介護予防には自分の今の状況を正しく把握することが大切。噛む力や握力測定などをおして全身の健康状態をチェックする講座です!

♪日時：2月22日(木曜日) 10:00~11:30

♪会場：福吉コミュニティセンター 会議室

♪講座：歯科衛生士さん、市の保健師さん

♪定員：12名程度 ♪参加費：無料

♪持ってくるもの：手拭きタオル、飲み物

♪申込：2/17(土)まで



年末年始のお休みについて

令和 5(2023)年

令和 6(2024)年

12月29日(金)~1月3日(水)

上記期間は年末年始のため

福吉コミュニティセンター 休館

<リサイクル資源倉庫も利用できません>

自主運行バスふくよし号 運休

ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします

健康コラム第43号

~スマートにソルトを使う減塩プロジェクト~

TRY! スマ/る?



【1日の塩分摂取目標量】

◆男性 7.5g未満 ◆女性 6.5g未満

◆高血圧の方 6g未満 (厚生労働省推奨)

高血圧予防の基本は「減塩」ですが、日本人は塩分を1日の目標量より2g多く摂取している現状です。毎日あと2gの減塩を心掛けてみましょう。(2g：濃口醤油小さじ2強)

きつねうどん

(塩分 6.6g)



汁を 200ml
残すと
3g減塩!

味噌汁

(塩分 1.7g)



具沢山にして汁
が半分になると
0.9g減塩!

食パン

(塩分 0.9g)



白米にすると
0.9g減塩!

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

福吉コミュニティセンター

12月の講座レポート

■ふれあいコンサート(音楽とお話会)

校区社協・校区民会議・センター講座共催

すっかり恒例となったコンサート。まずはにこにこ文庫が12月にピッタリのお話を、次に福吉ミュージックメイト(FMM)が、クリスマスソングや子どもに人気のアニメのテーマソングなどを披露。曲あてクイズでは福吉小校歌が登場。子どもたちが大きな声で歌えば大人も口ずさみ、会場が一体となった「ふれあい」を楽しむひとときとなりました。



福吉小でも読み聞かせをされている「にこにこ文庫」



帽子やカチューシャなどでクリスマススムードたっぷりのFMM