

福よし絆館だより 2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

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：2月20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



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：2月28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



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と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月7日(水)まで



はつらつシニア講座

救命入門 AED講習会

6月に開催し好評だった AED(自動体外式除細動器)講習の2回目。今回はより詳しく。実践的な究明方法を学びます。誰かのためは、わたしのため。みんなで救命法を学びましょう!

♪日時：3月5日(火曜日) 13:00~14:30

♪会場：福吉コミュニティセンター研修室

♪講師：糸島市消防本部

♪定員：10名程度

♪持ってくるもの：飲み物、筆記具

♪申込：2月27日(火)まで



校区シニアクラブとの合同開催

コミカレA 教養講座

あなたのお悩み解決します!

笑顔の「写真うつり」

集合写真やスマホ画像の自分に満足していますか? 写真を撮る前の準備から、実際に撮影するまで徹底的に研究して美しい一枚を残します!

♪日時：3月22日(金曜日) 10:00~12:00

♪会場：福吉コミュニティセンター 会議室

♪定員：10名程度先着順 ♪参加費：無料

♪申込：3月15日(金)まで

悩んでいませんか?



コミセンからのお知らせとお願い



センターの傘立てに長く放置された傘があります。その他の忘れ物もセンター入り口の専用の箱に保管しています。

現在お預かりしている忘れ物で持ち主のわからないものは3月末で処分いたします。お心当たりの方はお早めにご確認をお願いします。



年度末年度始めはコミュニティセンターの利用が増えます。貸館のご予約はお早めに。また、大量の印刷の持ち込みも事前の問い合わせをお願いします。

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

系島市 二十歳のつどい

1月8日(月・祝)、令和6年系島市二十歳のつどいが行われました。今年度は昨年7月にオープンした系島市運動公園多目的体育館のメインアリーナが会場となり、合併以来はじめての市内全域の対象者が一堂に会する式典となりました。今年度の対象者は市内全体で972名、福吉校区は29名。式典の間中、真剣な表情をしていた参加者たちですが、前後の時間には旧友や恩師らとにこやかに歓談し写真を撮る明るい姿があちこちで見られました。



会場全体の様子



福吉校区まちづくり事業 ほうげんきょう

共催：学校外活動促進事業
青少年育成福吉校区民会議

1月13日(土)、今年1年の無病息災を祈願する「ほうげんきょう(どんど焼き)」が福吉漁港を会場に開催され、しめ縄や飾りを手に集まった親子連れなど老若男女が昔ながらの正月行事を楽しんでいました。区長会長のあいさつの後、児童代表がやぐらに放った火はまたたく間に青竹の頂上まで駆け上がり、参加者たちは間近で見る炎の力に圧倒されているようでした。やぐらの横では餅つきも行われ、来場者にはぜんざいや焼き芋などがふるまわれました。



第2回 福吉校区 避難所運営訓練



避難・受付演習、パーティションやベッドの設置、AED講習、専門家による福吉校区の現状のお話など多彩な研修訓練

1月20日(土)、福吉コミュニティセンターを避難所として想定した「避難所運営訓練」が実施され、行政区役員や民生児童委員、消防団、防災士、福吉小学校6年生児童など総勢79名が参加。正月から連日報道されている災害や避難所の様子に、参加者たちは昨年以上に真剣な表情で訓練に取り組んでいました。

「いつか」は「まさか」という時にやってきます。自宅でも地域でも、日ごろから防災用品の準備と心構え、周囲とのつながりを大切にしていきましょう。

福吉コミュニティセンター 1月の講座レポート

■昔遊びをしよう(はつらつシニア講座) ～竹とんぼ、お手玉、羽子板、メンコ、おはじき～

1月のはつらつシニア講座は、福吉小学校1年生児童と一緒に昔遊び。シニアメンバーが数人でひとつの遊びを担当。班に分かれた児童が順々に様々な遊びを巡ります。すぐにできるものもあれば手こずる遊びもあり、「昔の遊びもとっても面白い」と、子どもたちの感想。シニアは昔とった杵柄。子どもたちにかっこいいところを見せることができましたよ。



寒さも平気！竹とんぼも上手に飛ばせました



お手玉2個に挑戦！両手を上手に使えるかな？

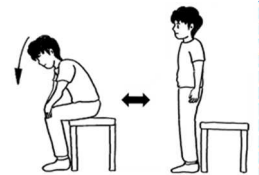
保健師おすすめ おうちでトレーニング

健康コラム 44号

気になる正月太り。「脂肪は早めに燃やす」を合言葉に、今日から自宅で運動を始めてみませんか。室内で出来るおすすめの運動を紹介します。

筋トレ 【椅子でスクワット】

- ①椅子に座り両足を肩幅に開き、つま先は外向きに30度開く(テーブルなどに手をそえると安心)
- ②息を吐きながら立ち上がる
- ③息を吐きながらゆっくり座る



筋トレ 【つま先立ち】

- ①椅子の背もたれなどを持って立つ
- ②息を吐きながらつま先立ちをする
- ③息を吐きながらかかとを元に戻す



有酸素運動 【椅子に座って足踏み】

- ①椅子にすわったまま足踏み
- ②腕を大きく振ると効果大



※運動の後は、ストレッチをお忘れなく
問い合わせ：系島市健康づくり課 ☎092-332-2069