

# 福よし絆館だより **3**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●

### 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
- ♪講師：畑間 啓子さん(トータルビューティアドバイザー)
- ♪定員：10名程度先着順
- ♪参加費：無料
- ♪申込：3月15日(金)まで

### 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：3月19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：3月27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



### 福吉コミュニティセンター 施設利用申請・ 印刷機利用について

3月・4月は各団体の会議や総会のため、センターの施設・印刷機の利用が多くなり混みあいます。施設利用は早めの申請を、印刷は事前のご予約をお願いします。

【事務受付・印刷機利用は、9:00~17:00(夜間不可)】

#### ◆印刷機

原紙代 (マスター代)	1枚につき	50円
インク代	1枚につき	1円
用紙代	A4・B5	1枚につき 1円
	A3・B4	1枚につき 2円

\*印刷機での印刷代は、原紙代+インク代+用紙代となります  
\*利用者が用紙を持ち込んだ場合、用紙代は徴収しません

#### ◆コピー機

コピー代	1枚につき	10円
------	-------	-----

\*印刷・コピーは、原則として利用者自身で行ってください  
\*印刷・コピー機は政治・宗教・営利を目的とたもの、および個人利用はできません

#### ◆部屋使用料(1時間当たり、100/100の場合)

部屋種別	時間区分		冷暖房
	9:00 ~17:00	17:00~ 22:00	
研修室 (大+中+小) (大+中)(中+小)	210円	270円	550円
調理室	210円	230円	330円
各研修室(個別) 会議室 和室	170円	190円	220円

\*利用団体・内容により減免・加算が発生する場合があります  
\*9:00~17:00の利用は前日まで、17:00~22:00の利用には3日前までの申請が必要です

## ● 全館清掃 ●

3月24日(日) 8:30~14:00

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。

2月号のセンターだよりでお知らせしましたように、  
センター内にある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。

忘れもの

## 福吉コミュニティセンター 2月の講座レポート

### ■わくわく体験教室(学校外活動促進事業) ~バレンタインわくわくクッキング~

2月11日、子どもたちが毎年楽しみにしているわくわくクッキングを開催しました。今年もキャンセル待ちがでるほどの人気でした。当日は、お菓子作りサークル「七色あじさい」の皆さんに教えて頂きながら、みんなで楽しく作ることができました。それぞれ個性豊かなデコレーションと、ラッピングも上手にできました。



クッキーの型抜きの様子♪



♡カップチョコ作り♡

### ■はつらつシニア講座 ~お口のフレイルチェック~

2月22日  
開催

身体の衰えを図る簡単な指標としてお口周りの状態に注目。全身の筋力と噛む力は連動しているということで、講話を聴きながらふくらはぎ周りのチェック、握力測定、専用のガムとアプリを使った噛む力測定、お口のための体操を体験。わいわいと楽しい講座となりました。

行政区サロンやシニアでの実施も可能です。詳しくはセンターまで。



お口の周りを刺激して脳の活性化を図れますよ



力を込めて握力測定

## 令和5年度 福吉校区各協議会 事業報告

新型コロナウイルス感染症対策にあけくれた3年。今年度は以前とは少し形を変えながらも、人と人が触れ合える日常を取り戻す日々となりました。校区事業に関わってくださった役員の方々、参加された校区の皆さんに深く感謝いたします!



姉子の浜 海岸清掃



グラウンドゴルフ大会



福吉校区文化祭



コミュニティ運動会



青少年ウォーキング



校区避難所運営訓練

## 良い睡眠で からだもこころも健康に

健康コラム第45号

「春眠暁を覚えず…」とあるように、春はぐっすり眠りやすい季節ですね。睡眠は、食事や運動と同様に人間の健康と深く関係しています。この機会に「睡眠」について考えてみませんか?

### 睡眠を快適にする3つのポイント

#### 1. 日中は活動的に過ごす

日光を浴びることにより、夜間のメラトニン(眠りを誘うホルモン)分泌量が増加し、安らかな入眠に繋がります。



#### 2. アルコールを寝酒にしない

お酒により一時的に入眠しやすくなりますが、中途覚醒が増え、眠りが浅くなり、熟睡感が得にくくなります。

#### 3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

個人差はありますが、成人は6時間以上の睡眠が必要です。ただし、高齢者は長時間の床上時間が健康リスクとなるため、8時間未満の睡眠にしましょう。



問合せ:系島市健康づくり課 ☎332-2069