

# 福よし絆館だより 10月号

糸島市福吉二丁目1番10号 TEL&FAX 326-5501 e-mail:fukuyoshi.k@city.itoshima.lg.jp 休館日：月曜日

## ●主催講座のご案内●

**健康づくり講座** 心身ともに健やかに！

### 疲れにくい身体をつくろう

ヨガを取り入れた軽運動を行います。

♪日時：10月21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

初心者  
歓迎

**IT講座** 個別の「困った!」に対応！

### スマホ・パソコンサロン

初心者  
向け

♪日時：10月22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：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

【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。



**福吉アレコレ講座** 健康づくりははじめませんか？

### 心と身体のストレッチ

ストレッチや簡単な運動と笑いヨガで心と身体をほぐしながら動きやすい身体をつくりまします。

♪日時：10月9日 木曜日 10:00～11:30

♪会場：福吉コミュニティセンター 研修室

♪講師：高松 麻子さん (スポーツインストラクター・認定ラフターヨガティーチャー)

♪対象：老若男女どなたでもご参加いただけます

♪定員：20名程度 ♪参加費：無料

♪その他：水分補給用の飲み物、汗拭きタオル持参の上、運動のできる服装・靴でおいでください。

♪申込：10/7 火まで



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

令和7年度

## 福吉校区文化祭

第33回

令和7年11月2日(日) 9:00～14:30

開場 9:00 / 開会式 9:30～ / ステージ 9:40～

\*時間はすべて予定です。都合により変更になる場合があります。

**会場** 福吉コミュニティセンター

ステージ発表・作品展示など盛りだくさんな内容でお届けします！

※募集関係はすべて締め切らせていただきました

主催：福吉校区振興協議会 文化部会

今年は  
飲食ブースに  
キッチンカー  
登場！



昨年度の展示



昨年度のステージ

### \*\*\* 福吉校区これからの主な行事 \*\*\*

10月19日(日) 福吉校区コミュニティ運動会

10月31日(金) 校区グラウンドゴルフ大会②

11月2日(日) 福吉校区文化祭

11月22日(土) 移動動物園(青少年・社協)

11月30日(日) 人権映画祭(市同協福吉支部)

12月12日(金) ふれあいコンサート



# 戦後 80 年～佐世保の戦跡から考える平和の意味

参加者募集

市同協福吉支部では人権学習の一環としてバス研修によるフィールドワークを実施いたします。

今年度は、「ニイタカヤマノボレ」を送信したという無線塔、外地からの引揚港、小学生が協力して掘削した巨大な防空壕跡等を見学予定。校区の皆様もぜひ一緒に学んでみませんか？

★日にち： 11 月 12 日 (水曜日)

★時 間： 8:25 福吉コミュニティセンター 集合  
17:30 福吉コミュニティセンター 解散予定

★参加費： 3,000 円 (昼食代他、当日徴収)

★定 員： 13 名程度 (先着順)

★申 込： 10/31(金)までに福吉コミュニティセンターへ  
電話(Tel 326-5501)

## 見学予定地

福吉コミュニティセンター 出発

- ①針尾無線塔
- ②引揚の地、浦頭平和記念館・資料館
- ③無窮洞
- ④海上自衛隊佐世保資料館

福吉コミュニティセンター到着

※参加者には後日ハガキでご案内いたします



## 8 月 24 日(日)午前・午後 アレコレ講座 ～羊毛フェルトのキーホルダー

夏休み最後の日曜日、16 名の子どもたちが集まり手仕事を楽しみました。小さな手で地道にチクチクと羊毛を土台の布に打ち込むのはちょっと大変でしたが、みんなでわいわい楽しい時間となったようです。



キラキラパーツ選びはテンションが上がります



かわいくて個性的な作品がたくさんできました！

## 9 月 6 日(土)アレコレ講座 星空観望会

～見上げてごらん 福吉の美しい星空を

皆既月食直前の土曜日の夜、大人から子どもまで 61 名が星空観望を楽しみました。センターの駐車場には反射式天体望遠鏡ガリレオなど、いとしま天文台の様々な望遠鏡が設置され、月や土星のほか、二重星や亜鈴状星雲などの珍しい星を見ることができました。



「星図」の見方を習い、映像で予習してから屋外へ



月の「クレーター」も土星の「わっか」も見えたよ！

## はつらつ体操教室 受講者募集!!

人気の教室が福吉コミセンで初開催！ この教室は、一人ひとりの体の状態に合わせた、無理なく続けられる体操を学ぶ教室です。



対象者：糸島市に住民票があり、65 歳以上で体の動かしにくさやこわばりなどが気になる人  
定 員： 6 名 (応募多数の場合は抽選にて決定します)  
場 所：福吉コミュニティセンター 研修室 (中・小)  
日 程：全 6 回 14 時～15 時半

第 1 回	11 月 4 日 (火)	第 4 回	12 月 16 日 (火)
第 2 回	11 月 18 日 (火)	第 5 回	1 月 13 日 (火)
第 3 回	12 月 2 日 (火)	第 6 回	1 月 27 日 (火)

申込締切：10 月 20 日 (月)

【申し込み・問い合わせ】糸島市健康づくり課 窓口または電話  
☎332-2069

## 良い睡眠でからだも心も健康に

健康コラム

睡眠は心と体を整える大切な時間。ぐっすり眠れていないと感じたら、日中の過ごし方を少し変えてみましょう

### 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
2. アルコールを寝酒にしない
3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を



★おとなの睡眠の目安時間… 6 時間以上★

(但し、高齢者は 8 時間以上にならないよう)

- ・日光を浴びると、眠りを誘うホルモンの分泌が促されます
- ・アルコールは眠りを浅くし熟睡感が得られにくくなります

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069