

福よし絆館だより **2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●

はつらつシニア講座 ~今の元気度測ります！

出張フレイルチェック

「ペットボトルの蓋があけにくい」「歩行が遅くなった気がする」と感じているみなさん。その状態を測定してみませんか？健康維持にもつながりますよ。

♪日時：2月24日 火曜日 10:00~12:00

♪会場：福吉コミュニティセンター 研修室

♪講師：ふれあいラボのみなさん

♪持ってくるもの：飲み物

♪定員：15名程度 ♪参加費：無料

♪その他：動きやすい服装・着脱しやすい靴で

おいでください ♪申込：2/17(火)まで



フレイルとは？ 加齢により心や身体の活力が著しく低下した状態。適切な介入により改善も可能です。

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

♪日時：2月17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)

♪持ってくるもの：タオル、ヨガマット、飲み物

♪定員：10名程度 ♪参加費：無料

♪申込：開催日の2日前まで

※3月の開催日は講師の都合により3月24日(第4火曜日)に変更となっております。

**初心者
歓迎**

アレコレ講座 ~社会科見学気分でお出かけよう！

大人のバス遠足~久留米で春を発見！

新しくなった糸島市のバスに乗って少し遠出をしてみませんか？今年の大人の遠足は、身の回りにも自分自身にも春を感じるそんな場所を巡ります。

♪日程：3月6日 金曜日

7:30 集合 16:00 解散予定

♪集合場所：福吉コミュニティセンター

♪行先：①資生堂久留米工場(工場見学)

②石橋文化センター(散策)

昼食は道の駅くろめを予定

♪定員：16名程度(先着順)

♪参加費：2,500円程度を予定(当日徴収)

♪申込：1/27(火)受付開始、2/10(火)締切り



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：2月25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

【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。



福吉コミセンからの お知らせ

忘れ物を預かっています！

センターでお預かりしている忘れ物で持ち主不明な物は、令和8年3月末で処分いたします。お心当たりの方は早めにご確認をお願いします。

利用予約・印刷予約について

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。

福吉カラオケサークル 合同発表会

**入場
無料**

3月1日 日曜日

10:00 開演 13:20 終了予定

福吉コミュニティセンター 研修室

福吉校区振興協議会のカラオケを楽しんでいるサークル・グループによる年に一度の自主発表会です
みなさんの応援お待ちしております！！

※出演者の一般募集はいたしておりません





残念!!点火は中止「ほうげんきょう」

1月10日(土) 福吉コミュニティセンター

前の晩から風が強く、当日朝には暴風警報、乾燥注意報が発出されるという荒天のため、点火は中止となった今年のほうげんきょう。せっかく用意したおふるまいだけでもと、幼稚園・保育園、地域のスポーツ少年団、コミセンに来館された方々を対象に「お雑煮」「焼き芋」「きなこもち」が提供されました。美味しさで笑顔いっぱいの年初の行事となりました。



裏庭ではダッチオーブンを
使って焼き芋ができました



力強い餅つきに園児たちから
も可愛い声援の声が!



白菊学級特製のお雑煮は子
どもにも男性にも大好評



福吉校区避難所運営訓練

with
自衛隊

1月17日(土) 福吉コミュニティセンター

今年は自衛隊の支援を受け、炊き出し訓練を行いました。スタッフは自衛隊の活動や車両の説明を受け、野外炊具での調理を見学。その後、一般参加者と一緒に避難時を想定した配食・野外での飲食を体験。災害時の備えについて具体的に考える貴重な機会となりました。



福吉小6年生児童が給水車で
の給水や、段ボールベッド、
パーティションなど避難所用
機材の組み立てを体験



自衛隊特製のから揚げと白飯、
校区から提供の豚汁を美食



晴れやかに「二十歳のつどい」

1月12日(月・祝) 糸島市運動公園



1月らしい冷え込みの中、「糸島市二十歳のつどい」に今年度20歳を迎えた若者約760名が集まりました。福吉中学校の卒業生も27名が参加。転居などで、久々の再会という人も多く、会場の内外では満面の笑顔で旧交を温める姿が見られました。



季節の変わり目はこころの不調にご用心

寒さの中にも、少しずつ季節の変化を感じる頃になりました。進学や就職、引っ越しなど、環境の変化を控えるこの時期は、知らず知らずのうちに心に負担がかかりやすくなります。心が疲れ切ってしまう前に、日常の中でできるセルフケアを取り入れてみましょう。

心のバランスを整えるセルフケア

- ① 疲れや不安を感じたら、無理をせず早めに休む
- ② 気分転換になることを、日常に取り入れる
- ③ 一人で抱え込まず、身近な人に気持ちを話してみる
- ④ 無理せず、自分をいたわる時間をもつ
- ⑤ つらさが続くときは、相談窓口などを利用する

行政の相談窓口

- ・糸島市健康づくり課
☎332-2069 (平日 8:30~17:15)
 - ・心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター)
☎092-582-7400 (平日 9:00~16:00)
- 問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069



12月 コミセン講座レポート 12月12日(金) ~ふれあいコンサート

はつらつシニア講座・わくわく体験講座・青少年育成福吉校区民会議・福吉校区社協 共催

この時期恒例となったふれあいコンサート。今年は福吉小学校1年生に加え、福吉幼稚園・保育園の年長児も参加し、地域の方々と一緒にお話と音楽の時間を楽しみました。真っ暗な会場に浮かび上がるブラックシアターの幻想的な雰囲気に入り込んだと思えば一転、2部では吹奏楽の明るい音色や曲当てクイズにノリノリの子どもたち。大人も子どもも笑顔あふれるコンサートでした。



素敵なお話を届けてくださるにこにこ文庫さん



サンタ・となかい・オラフなど、
楽しいコスチュームのFMM

