



あおぞら館だより

令和5年4月1日号
(通巻第245号)

発行:糸島市立引津コミュニティセンター

TEL/FAX:328-0855

E-mail : hikitsu.k@city.itoshima.lg.jp / HP:https://www.city.itoshima.lg.jp/c015/index.html

April

令和5年度が始まりました！！

令和5年に入り、新型コロナウイルス感染拡大が収まりつつあります。また、コミュニティセンターでのマスク着用も任意となりました。4月以降のコミュニティセンター事業は、コロナ前と変わらない事業ができるのではないかと考えています。今後も以前と変わらず、センター講座やサークルに多くの方に参加いただきますようお願いいたします。 引津コミュニティセンター センター長 上野 功

つどい、まなび、むすぶ



【センター職員紹介】

センター長:上野 功

センター員:市原 聡・安藤 美紀(新)

昼間管理人:内野 初恵・中村 孝子

夜間管理人:大住 敏男・大塚 義信(新)



お世話になりました!

センター職員が代わりました



3月末で退任することとなりました。短い期間ではありましたが、文化祭、GG大会、そして3年ぶりに開催された芸能祭など、校区の皆さんの笑顔にふれ、温かなお言葉をいただき、とても感謝しております。

今後も、糸島に住んでおりますので、見かけられた際にはお声がけください。ありがとうございました。
森 久美

引津校区の皆様、はじめまして。4月より勤務させていただきます安藤美紀と申します。引津校区の事は何もわからず皆様にご迷惑をおかけするかと思いますが、区長さんをはじめ校区の皆様にご指導いただきながら、少しでも引津校区のお役にたてればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

センター員 安藤 美紀



糸島市

健康づくり課からのお知らせ

春はこころの不調にご用心



健康コラム
第34号

春は、気候に加え、新しい職場や新しい仲間、引越等、変化が大きい季節です。このため、心の調子を整える自律神経も乱れがちに。心が疲れ切ってしまう前に、セルフケアをくらしに取り入れてみましょう。

行政の相談窓口

誰かに相談することも心を軽くする方法の一つです。

- ・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)

心のバランスを整えるセルフケア

- ①「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」を一定にする
- ②ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を意識してとる
- ③休日は予定を詰め込みすぎずに、リラックスする
- ④寝る前のスマートフォンやテレビは控えて眠りにつきやすくする

問合せ:糸島市健康づくり課 ☎332-2069



令和5年度 引津コミュニティセンターサークル一覧

つどい、まなび、むすぶ

R5.4.1現在

No	サークル名	曜日	活動時間	部屋	会員募集	内 容	
1	ヨガ教室	火	毎週 9:30~11:30	大研修室	有	ヨガの体操・呼吸法・瞑想	
2	津舞楽会		第1・2・4	14:00~16:00	大研修室	有	舞踊の練習
3	ヴァン・ヴェール		第1・3	20:00~22:00	学習室	有	コーラスの練習
4	志摩詩吟愛好会		第2	10:00~12:00	小会議室	有	詩吟研修
5	パソコン教室		第2・4	10:00~11:30	学習室	有	パソコンの操作の学び
6	ピラティスサークル	水	毎週 10:00~12:00	大研修室	無	運動不足を解消し健康増進	
7	レイ・ピカケ		第1・2・3	13:30~15:30	大研修室	有	フラダンスの練習
8	フレッシュ3B	木	第2・4	13:30~15:30	小研修室	有	3B体操
9	エコクラフト		第3	13:00~16:00	学習室	有	クラフトひもで作品作り
10	はがき絵サークル		第3	13:30~15:30	研修室	無	はがき絵(校区文化祭等に参加)
11	姫まりの会		第4	10:00~16:00	小会議室	有	まり作り
12	芥屋太極拳	金	毎週 13:00~15:00	大研修室	有	太極拳の練習	
13	はまゆう卓球		毎週 14:00~16:00	小研修室	有	卓球の練習(大人)	
14	ラリッシュ		第1・2	20:00~22:00	小会議室	有	健康体操
15	引津太極拳		第1・3	10:00~12:00	大研修室	有	気功・太極拳の練習
16	やさしい書道教室		第1・3	10:00~12:00	学習室	有	生活に役立つ実用書道
17	こぶじ句会		第3	13:30~15:00	小会議室	有	俳句会
18	糸島カラオケ愛好会	土	第2・4 20:00~22:00	小会議室	有	カラオケの練習	
19	居合い教室	日	第2・4 10:00~12:00	大研修室	有	居合いの練習	
20	ホワイトアンジェリカ		第3 9:30~12:30	調理室	無	パン・お菓子作り	
21	まゆ卓教室	火	毎週 14:00~16:00	小研修室	有	卓球の練習(大人)	
		土	第3 13:00~17:00	大研修室		卓球の練習(子ども)	
22	カフオカフリ	水	毎週 16:15~17:45	大研修室	有	ハワイアンダンスクラブ	
		木	毎週 18:00~20:00				
23	志摩太極拳	木	第3 10:00~12:00	大研修室	有	太極拳の学習とストレッチ	
		金					第2・4
24	ファイア・オ・カフオ糸島	火	第2・4 19:00~21:00	大研修室	有	フラダンスレッスン	
		木	第2・4 10:00~12:00				
25	ダンスサークルパセリ	金	第1・2 18:00~20:00	大研修室	有	子どもダンス	
		土	第2 14:00~16:00				

※開催日は異なる場合があります。