



あおぞら館だより

令和5年6月1日号
(通巻第247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>

June 

コミセン主催講座参加者募集!

【ハーブを楽しむ講座】

山椒や柚子などの和ハーブの作用を学んだ上で香りや味わいなど、お好みのハーブを調合して作ります。市販品より美味しい自分だけの七味づくりに挑戦してみませんか?

日時: 6月30日(金) 10:00 ~ 12:00

場所: 引津コミュニティセンター 調理室

定員: 12名(申込 先着順)

参加費: 500円(当日徴収)

持参物: 筆記用具

講師: 市川 陽子さん

Rainbow Connection
ハーバルセラピスト



【今年もやります! みそづくり】

*申し込みは、5kg以上でお願いします。都合上、事前の申込みが必要です。
ご希望の方は、必ずお申込み下さい。



日時: 10月10日(火) ~ 12日(金)

場所: JA 糸島食育研修センターいきいき

参加費: 1kgあたり 350円

締切: 6月28日(水) 17:00まで

注1) JA 正規家族会員でない方は、参加費のほか別途300円が必要です。

注2) 3日間の内いずれかの作業に参加が必要です。時間など詳細については、人数が確定してご相談いたしますので、ご協力をお願いします。

おすすめ!

健康づくり講座

テーマ: 『大人のためのトイレトレーニング』(2回コース)

日時: 6月15日・7月13日(各木) 10:00~11:30

場所: 引津コミュニティセンター・学習室

講師: 経血トレーナー・ピラティス講師 松原 もとこ さん

内容: トイレにも「生活習慣病」があることをご存知ですか?

和式から洋式へとトイレが変わったことで排泄力が弱り、尿漏れ頻尿に悩む人が増えています。ピラティス講師が自宅のトイレでできる改善予防のトレーニングをお伝えします。

定員 20名(先着順・2回とも参加できる方を優先)



高齢者学級

日時: 6月28日(水) 13:30~14:30

場所: 引津コミュニティセンター・大研修室

演題: 『がんになる前に知っておきたい予防、治療、お金の話』

講師: がんファイナンスアドバイザー 田中 慶彦 さん

内容: がん治療全般の基礎知識。がんになる前に知っておきたい「予防」・「治療」・「お金」のお話。国民病ともいわれる身近ながんについての知識を身につけ、あなた自身や家族みんなの生活を守りましょう! 学ぶことによって乗り越えられる未来があります。



引津コミュニティセンター主催講座は、どなたでも受講できますが、必ず申し込みが必要です。

お申し込み・お問合せは、引津コミュニティセンター ☎328-0855



5月18日(木)令和5年度引津コミュニティセンター運営審議会を開催いたしました。審議会では、上野センター長が今年度の運営方針を説明し、主催講座等の計画について、委員のみならず様々のご意見をいただきました。引津コミュニティセンター職員一同は、今年度もより開かれたセンター運営を志していきます。



おしらせ

青パト講習会の開催について

下記の日程にて、青パト講習会を開催いたします。対象の方には案内ハガキを送付いたします。



日時：6月28日(水) 19:30～
場所：引津コミュニティセンター・大研修室
内容：青色回転灯パトロールカー実施者証取得のための講習会
主催：引津青少年育成校区民会議
お問合せ：引津コミュニティセンター ☎328-0855



第42回引津校区学童相撲大会の開催について

主催：引津青少年育成校区民会議
日時：7月2日(日) 8:30開会
場所：引津小学校・相撲場
参加資格：引津小学校及び姫島小学校の全児童



※選手名簿は、6月24日(土) 16:00までに引津コミュニティセンターに提出してください。
※大会に先立ちまして、練習指導者講習会を下記の日程で開催いたします。

日時：6月10日(土) 13:30～
場所：引津小学校・相撲場
お問合せ：引津コミュニティセンター ☎328-0855



糸島市 健康づくり課からのお知らせ

ご存じですか？オーラルフレイル

健康コラム第36号

お口のささいな衰えは、フレイル(心身の虚弱)の前段階と言われており、「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルをそのままにしておくと、全身の機能の低下につながります。

お口の衰えを見逃していませんか？

- グラグラしている歯がある
- 入れ歯が合っていない
- 歯が抜けたままになっているところがある
- 口の渇きが気になる



左記のような症状に心当たりはありませんか？当てはまる項目が多いほど、オーラルフレイルの危険性が高まります。

オーラルフレイル予防のために

1. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科医院でお口の中をチェックしましょう
2. 1日30回以上噛んで食べましょう
3. 毎食後に歯磨きをしましょう



お口の“ささいな衰え”を見逃さず、いつまでも元気でおいしく食べられる身体を守りましょう！

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069