



あおぞら館だより

令和5年7月1日号
(通巻第248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



コミセン主催講座参加者募集!

学校外活動促進事業 わくわくサタデー「リサイクルアート」

身近なところから環境問題に取り組みませんか?
楽しみながらSDGsを考えていきましょう!

日時:8月19日(土)10:00~12:00

場所:引津コミュニティセンター・学習室

講師:もったいないアンバサダー ベスタ

内容:木片を使った「小さなおうち」のメモスタンドと
ペットボトルの寄せ植え(多肉植物)づくり

持参物:材料代300円・筆記用具 定員:20名(先着順)



おうちの後ろにクリップがついています

※ 子どものみ・親子、
いずれの参加でも可

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』

日時:7月13日(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:息子には座ってしてほしい・・・最近夫が悩んでいる男女で違うトイレ事情。
でもママは息子や夫の心配も。男性の排尿の仕組み。誰にとっても嬉しいトイレの仕方まで
お伝えします。息子のトレーニングからトイレ清掃まで。みんなで楽しめるご家庭に。

※この講座は、2回コースでしたが、今回だけの参加も大歓迎します!



健康づくり講座

テーマ:『チベット体操入門』(2回コース)

日時:8月25日・9月15日(各金) 10:00~11:30

場所:引津コミュニティセンター・小研修室

講師:根本式チベット体操伝道師 日高 真理子 さん

持ってくる物:ヨガマット(ある方)・タオル・飲み水

定員:20名(先着順) 参加費:無料

内容:「チベット体操」はチベットのラマ僧が瞑想の前に行っていた儀式がルーツといわれています。「若返りの秘訣」とも言われ、5つのポーズを繰り返すシンプルな体操です。

毎日継続することで、身体・心・精神のバランスが整い自然治療力が高まります。



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

引津・歴史散策ウォーキングを開催いたしました



5月27日(土)講師に糸島観光フレッシュガイドの常盤由美子さんをお招きし、引津コミュニティセンター主催健康づくり講座『引津・歴史散策ウォーキング2023』を行いました。引津校区文化委員会発行の『史跡マップ』掲載の中から、①御床・松原遺跡⇒②新町遺跡・新町支石墓群及び新町遺跡展示館⇒③南林寺・原田氏の墓⇒④岐志元村貝塚を散策いたしました。爽やかな晴天の中、とても良いウォーキングとなりました。普段見られない「原田兄弟画像」を公開していただきました南林寺様、本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます！



新町遺跡



新町遺跡展示館



南林寺



南林寺「原田兄弟画像」



岐志元村貝塚



人権講演会の開催について



日時：7月16日(日) 10:30~12:00
 場所：引津コミュニティセンター 大小研修室
 演題：『楽しいシニアライフ~心掛けておきたい10のポイント~』
 講師：企業リスク研究所 白木 大五郎 さん
 主催：糸島市人権・同和教育推進協議会引津支部



糸島市

健康づくり課からのお知らせ



健康コラム第37号

夏野菜の魅力再発見!!



夏野菜には、夏に補いたい水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれています。野菜によって含まれる栄養素が違ふ為、様々な夏野菜を楽しむとバランスもバッチリです。この夏は夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

ミニ知識♪ ----夏野菜に含まれる成分と効果----

βカロテン⇒夏風邪予防
疲労回復

カリウム ⇒高血圧予防

カルシウム⇒骨粗しょう症予防



- ① 種を除いた梅干し80gを包丁で細かくたたく。
- ② 砂糖小さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1を耐熱容器に混ぜ、600Wで20秒加熱。
- ③ ①を入れ、よく混ぜて完成。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069