



あおぞら館だより

令和5年9月1日号
(通巻第250号)

記念号!

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!

【コミカレ I 趣味と教養の講座】

オリジナルアクセサリーづくり

クレイ(粘土)にクリスタルを飾った
ペンダントトップを作りませんか。



日時: 10月18日(水) 10:00~12:00
場所: 引津コミュニティセンター 学習室
講師: 岩瀬 美穂さん(アクセサリーアンバサダー)
材料代: 1,000円 ※当日徴収します。
持参物: 持ち帰り用袋、細かい作業を行うため
必要な方はメガネなど。
定員: 8名(先着順)
※定員になり次第、締め切ります。

【コミカレ I 趣味と教養の講座】

壁掛けのフラワーアレンジメント

今年は、壁掛けタイプでアレンジしましょう!
日時: 10月20日(金) 10:00~12:00
場所: 引津コミュニティセンター 学習室
講師: 井上 初恵さん
参加費: 1,500円(材料費込み)
持参物: 持ち帰り用の袋
定員: 10名程度(先着順)
※定員になり次第締め切ります。

*持ち帰りのほかに文化祭展示の創作
アレンジメントにもご協力ください。

健康づくり講座

テーマ: 『チベット体操入門』(2回目)
日時: 9月15日(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: 梶本式ハット体操伝道師 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
参加費: 無料
※この講座は、当初2回コースでしたが、前回
参加されていない方も参加可能です。

高齢者学級

日時: 9月28日(木) 13:30~15:00
場所: 引津コミュニティセンター・学習室
演題: 『知って防ごう! 悪質商法』
講師: 糸島市商工振興課・消費生活指導員
内容: 次々に手口が変わる悪質商法。その最新
情報と注意点についてクイズや寸劇を交えなが
ら紹介します。不要な物は、はっきりと断る!
断り方や対処方法もお伝えします。

健康づくり講座

テーマ: 『コグニサイズ入門』(2回コース) 参加費: 無料
日時: 9月29日・10月13日(各金) 10:30~ 場所: 引津コミュニティセンター・小研修室
講師: 国立長寿医療研究センター 認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」実践者 平井 かおり 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)
内容: コグニサイズとは? 国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせ
た、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の Cognition(コグニツヨク)
と Exercise(イクサイズ)を組み合わせ(COGNICISE)といいます。



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



志摩望東会主催講座のご案内

「姫島日記」をたどる

10ヶ月間の流刑中、国の行く末を想い、家族を想い、島人と心を通わせ合った。そんな折々に詠んだ歌から、望東尼の心情に迫る。

開催日時：①姫島散策：10月11日(水) 11:30 岐志・姫島渡船場集合

〈行き〉岐志発 11:50 〈帰り〉姫島発 14:20 乗船

②「姫島日記」を読む：12月6日(水) 10:30~12:00

③望東尼の雑煮(料理教室)：2月7日(水) 10:30~12:30

場 所：①で雨天や欠航の時は、引津コミュニティセンターにおいて 11:00~12:30 講義実施予定

②③は引津コミュニティセンターで実施

講 師：谷川 佳枝子 さん(志摩望東会特別顧問) 佐藤 彰子 さん(料理研究家)

費 用：1,000円(③の材料代)

定 員：約20名(事前に申込みが必要・先着順) ※①②③の各1回の申込みも可能

申込み・お問い合わせ：引津コミュニティセンター ☎328-0855



引津校区ソフトバレーボール大会の開催について

志摩地区の球技大会に代わり、本年度から引津校区ソフトバレーボール大会が行われます。記念すべき、第1回大会に校区のみなさまの応援をお待ちしています！！

開催日：9月3日(日) 受付 8:30・開会式 9:00 場 所：引津小学校・体育館

忘れもの

お忘れ物はございませんか？

引津コミセンでは、利用者の方の忘れ物をお預かりしています。お心当たりの方は、お引き取りをお願いいたします。



子ども用キャップ



女性用のシャツ



ランドセル型キーホルダー



糸島市

健康づくり課からのお知らせ

8月10日は ハート(心臓)の日

健康コラム第38号



「健康ハートの日」は、生活習慣を見直して血圧や脈をチェックすることで、「ここからだの休日」となるよう願った日と言われています。休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考えてみませんか？

不整脈には治療が必要のものと、危険性が少ないものがあります。
検脈で安静時の脈をチェックしてみましょう！



- ①手のひらを上にする
- ②指3本で親指側の手首を軽く押さえる(右図)
- ③1分間、脈の回数を数える



- ・リズムが整っているか・脈がとんでいないか
- ・脈拍の回数はどうか(標準値は1分間で60~80回)
- ・脈の強さに違いがないか

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

いとしまウォーキングマップを使って

健康コラム
第39号

糸島を歩こう



いとしまウォーキングマップは、糸島の自然や歴史、街並みを体感できる13のコースを紹介しています。
涼しくて過ごしやすくなれば、ウォーキングを始めるには最適な時期です。

「いとしまウォーキングマップ」をもって、ウォーキングを始めませんか？



まずは、無理なく、
いつもより10分多く歩いてみましょう

糸島市HPや
健康づくり課窓口
に設置しています

