



あおぞら館だより

令和5年12月1日号
(通巻第 253 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

December

コミセン主催講座参加者募集!



【コミカレ：趣味と教養の講座】

テーマ：『編みぐるみのお雛さまづくり』

日時：1月31日(水) 13:30 ~ 15:30 予定

場所：引津コミュニティセンター 学習室

講師：大里 久子さん

持参物：かぎ針 4号・はさみ

材料代：1,000円

定員：10名(申込先着順)



お内裏様とお雛様の本体を編んでいただきます。
先生が編まれた耳や顔などを本体に付けます。

健康づくり講座

前回好評につき
再び開催します!

テーマ：『チベット体操』

日時①：12月9日(土) 10:00~11:30

日時②：1月20日(土) 10:00~11:30

場所：引津コミュニティセンター・大研修室

講師：梶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」ともいわれ、5つのポーズを繰り返すシンプルな体操です。



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

全館清掃のお知らせ

12月17日(日)は、全館清掃です。17時まで、引津コミュニティセンターは、利用できません。

清掃中は立ち入りできません!印刷機やトイレの使用などもできませんのでご了承ください。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



CLOSED

年末年始休館日のご案内

12月29日(金)から令和6年1月3日(水)まで、引津コミュニティセンターは、年末年始休館日となります。新年は1月4日(木)より、通常通り開館いたします。



良いお年を
お迎え下さい

本年も多数のみなさまに引津コミュニティセンターをご利用いただきありがとうございました。令和6年もスタッフ一同、みなさまのご利用と主催講座のご受講を心からお待ちいたしております!!

センター長 上野 功

三世代ふれあい祭りが行われました

10月29日(日)引津コミュニティセンターと引津小学校運動場で、三世代ふれあい祭り(引津校区振興協議会主催)が4年振りにフル開催されました。午前中は、引津コミュニティセンターの子どもと遊ぶのコーナーでスカットボールやボーリングなどニュースポーツを楽しみ、引津小運動場では、焼きそばやたこ焼き、カレー、パンなどの出店で来場者は地域のグルメ料理を堪能したり、引津小中学校の制服、体操服のリユースコーナーで洋服を選んだり、糸島市消防団・小富士分団、芥屋分団による消防自動車の展示もあり、とても盛り上がりました。午後からは、引津小運動場で、グラウンドゴルフ大会が開催されました。グラウンドゴルフは、各行政区から37チーム総勢211名が参加し、秋空の下、お年寄りから子どもまでいっしょにグラウンドゴルフを楽しんでいました。グラウンドゴルフ大会の成績は、下記の通りです。(敬称略)

優勝：小川 恵美子(久家A)・準優勝：岡崎 忠雄(香月A)・3位：小金丸 英規(久家B)



サークル代表者会議の開催について

引津コミュニティセンターでは、下記の日程で、サークル代表者会議を開催いたします。令和6年度に引き続きサークルで引津コミュニティセンター利用をされたい団体の代表の方、また、新たにサークルを立ち上げたい方は、お申し込みのうえ、この会議にご参加ください。

日 時：令和6年1月27日(土)10:00～ 場 所：引津コミュニティセンター・学習室
サークルに関するお問い合わせ：引津コミュニティセンター 電話：328-0855



健康づくり課からのお知らせ

健康コラム第42号

「隠れ脱水」に要注意！！

隠れ脱水とは、気づかぬうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一手手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

★隠れ脱水のサイン★

- ・口の中の乾燥
- ・便秘の悪化
- ・体がダルい
- ・集中力が続かない
- ・皮膚が乾燥している
- ・立ちくらみがする
- ・靴下を脱いだ後、跡が10分以上残る

★予防方法2



- ・1日約1.2ℓを目安にこまめに水分補給をする
利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。
- ・食事をしっかり摂る
食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。
- ・部屋の湿度を50～70%に調節する
体の表面から奪われる水分量を減らせます。

問合せ：糸島市健康づくり課

☎332-2069