

引津コミュニティセンター  
職員一同



新春を迎え  
皆々様のご清福を  
謹んでお祈り  
申し上げます

笑門来福



## 今年も引津コミュニティセンター主催講座参加者大募集!

趣味と教養の講座 **筑豊の炭鉱**についていろいろな角度から学習しませんか?

筑豊の炭鉱王と呼ばれた伊藤伝右衛門邸や国指定史跡の筑豊炭田遺跡群、シュガーロードと呼ばれた長崎街道の宿場町(飯塚)と炭鉱との関係など楽しく学習します。

日時: 令和6年2月29日(木)9:00集合・16:30帰着予定

目的地: ひよこ穂波工場、旧伊藤伝右衛門邸、のがみプレジデントホテル(昼食)、直方市石炭記念館

参加費: 2,300円(入館料・昼食代・交通費含む)

定員: 20名(先着順) 申込期間: 1/5(金)から受付開始、定員になりしだい締切



## 健康づくり講座

テーマ: 『チベット体操』

日時: 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(お持ちの方)・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

## 高齢者学級

日時：1月18日(木) 13:30～  
場所：引津コミュニティセンター・大研修室  
演題：『防犯について』  
講師：引津駐在所 中村 一成さん  
内容：引津駐在所の中村さんをお招きし、引津校区の犯罪発生状況と特殊詐欺やその他の事件から身を守るための手段についてお話していただきます。



## 健康づくり課からのお知らせ

健康コラム第 43 号

～スマートにソルトを使う減塩プロジェクト～

## TRY! スマ/る?



### 1日の塩分摂取目標量

- ◆男性 7.5g未満 ◆女性 6.5g未満
- ◆高血圧の方 6g未満

高血圧予防の基本は減塩ですが、日本人は毎日目標量より2g程度多く塩分を摂取している現状です。毎日あと2gの減塩を心掛けてみましょう。

#### きつねうどん (塩分66g)

→汁を200ml  
残して  
3g減塩!



#### 味噌汁 (塩分1.7g)

→具沢山にして汁  
が半分になると  
0.9g減塩!



問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 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年度も引き続き、引津コミュニティセンターを利用されたいサークルの代表の方、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、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



## 引津校区芸能・サークル発表会の開催について

「引津校区芸能・サークル発表会」を下記の日程・内容で開催いたします。昨年度は午後からの開催でしたが、今年度は、4年ぶりにフル開催となります！日頃の練習の成果を披露してください。みなさま方の参加及び当日のご観覧をお待ちしています。



日時：2月11日(日) 10:00～15:30

場所：引津コミュニティセンター・大小研修室

目的：引津校区の芸能文化、学習やサークル活動の中での成果の発表と交流の場として開催

主催：引津校区文化委員会

お申込み方法：引津コミュニティセンターに申込書があります。必要事項をご記入の上2月3日(土)までに、引津コミュニティセンター事務室に提出してください。2月4日(日)にプログラム編成会議を行います。



お問い合わせ：引津コミュニティセンター 電話328-0855



## 年始休館日のご案内

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。皆さまのご来館を心からお待ちしています！

CLOSED