



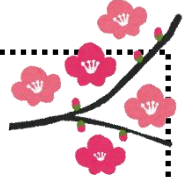
2月

校区まちづくり事業・健康づくり講座参加者募集

引津校区振興協議会主催健康づくり講座 『高血圧とお薬の上手な付き合い方』

～自分の健康のために薬と上手に付き合う方法を学びませんか～

- ① 開催日: 3月16日(土) 10時～11時30分
 - ② 講師: 糸島市保健師・薬剤師
 - ③ 会場: 引津コミュニティセンター
 - ④ 対象者: 40歳以上の引津校区民の方
 - ⑤ 問い合わせ先 引津校区振興協議会(引津コミュニティセンター内) TEL328-0855
- ※ 開始前に引津校区振興協議会健康福祉部会が購入した血管年齢測定器で保健師さんが血管年齢と血圧測定を行います。



事前の参加申し込みは不要です。多数の参加をお待ちしています。

糸島市「二十歳のつどい」が開催されました



1月8日(月)に糸島市「二十歳のつどい」が市運動公園多目的体育館で行われました。昨年までは中学校区別に6会場分散開催でしたが、初めて市内の20歳が一堂に会して式典を行うことができました。引津小学校区の対象者は26名で、参加した新成人は久々に会う友人との再会を喜びあっていました。会場には恩師のコーナーが設けられ、小学校6年時と中学校3年時に担任をした先生方がお祝いに駆け付けていました。



健康づくり課からのお知らせ

問い合わせ: 糸島市健康づくり課 ☎092-332-2069

保健師おすすめ

おうちでトレーニング

健康コラム 44号

気になる正月太り。「脂肪は早めに燃やす」を合言葉に、

今日から自宅で運動を始めてみませんか。

室内で出来るおすすめ運動を紹介します。

【椅子でスクワット】

筋トレ

- ① 椅子に座り両足を肩幅に開き、つま先は外向きに30度開く(テーブルなどに手をそえると安心)
- ② 息を吐きながら立ち上がる
- ③ 息を吐きながらゆっくり座る



【つま先立ち】

- ① 椅子の背もたれなどを持って立つ
- ② 息を吐きながらつま先立ちをする
- ③ 息を吐きながらかかとを元に戻す

筋トレ



【椅子に座って足踏み】

- ① 椅子にすわったまま足踏み
- ② 腕を大きく振ると効果大

有酸素運動



※運動の後は、ストレッチをお忘れなく

引津校区芸能・サークル発表会

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

主催:引津校区文化委員会

内容:歌、踊り、楽器演奏など

司会:いと♥愛ガールズ



※今年は4年ぶりのフル開催になります。

みなさまお誘い合わせのうえ、たくさんのご来場をお待ちしています！！



お問い合わせ:引津コミュニティセンター



写真は昨年の様子です

☎328-0855



今年も司会の「いと♥愛ガールズ」



引津と野北の駐在さん



志摩詩吟愛好会



ヴェン・ヴェール



津舞楽会



レイ・ピカケ & カフラオカフリ

