



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による血管年齢と血圧の測定を行います。



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。



健康づくり課からのお知らせ

良い睡眠でからだもこころも健康に

「春眠暁を覚えず…」とあるように、春はぐっすり眠りやすい季節ですね。睡眠は、食事や運動と同様に人間の健康と深く関係しています。この機会に「睡眠」について考えてみませんか?



問い合わせ: 糸島市健康づくり課 ☎092-332-2069

睡眠を快適にする3つのポイント

1. 日中は活動的に過ごす
2. アルコールを寝酒にしない
3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を



★おとなの睡眠の目安時間★

6時間以上(但し、高齢者は8時間以上にならないよう)

- ・日光を浴びると、眠りを誘うホルモンの分泌が促されます。
- ・アルコールは眠りを浅くし熟睡感が得られにくくなります。

健康コラム45号

予約受付中

引津コミュニティセンターからのお知らせ

3月・4月は、コミュニティセンター設置の印刷機・コピー機の利用が多くなります。行政区など利用の予定がある方は、予約をお願いいたします。また、印刷機利用の方は用紙をご持参ください。



CLOSED

全館清掃のお知らせ

3月23日(土)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。



引津校区芸能・サークル発表会が4年ぶりにフル開催されました！

2月11日(日)引津校区芸能・サークル発表会(引津校区文化委員会主催)が、引津コミュニティセンターで開催されました。昨年は午後からの開催だったため、4年ぶりのフル開催となり24組の出演と200名を超える来場者があり、大変盛り上がる発表会になりました。司会は、昨年に続き「いと♥愛ガールズ」のケイコさんとマナミさんをお願いし、コミセンのサークルだけでなく、駐在所のおまわりさんや志摩包括支援センターの方など、一般参加者の熱唱もお聴きすることができ、笑いや手拍子でステージと会場が一体となる発表会でした。コミセンサークル・パセリは、今回の発表会で14年間の活動にピリオドを打つことになり、一段と熱の籠ったダンスを披露されました。

当日のフォトアルバムを掲載します。



野北と引津の駐在さん



ラ・リッシュ



志摩詩吟愛好会



今年も司会の「いと♥愛ガールズ」



志摩地域包括支援センター



パセリのラストステージ



最後は、スタッフ・出演者全員で記念撮影。関わったすべてのみなさま、大変お疲れ様でした！！