



引津校区の
これからのイベントをお知らせ
これまでのイベントをご報告
します♪

引津校区振興協議会(健康福祉部会)

健康づくり講座 生涯健康に過ごすための足育て ～今から始める3つの習慣～

現代社会では、足の機能の低下による転倒・骨折
などが増えています。機能低下を防ぐための足の
育て方(ケア)を学びましょう!

◇日時: 2月15日(日)13:30~

◇会場: 引津コミュニティセンター大研修室

◇講師: 木村 玉枝 さん(足指インストラクター)

◇参加費: 無料

◇申込み: 不要

◇問合せ: 引津コミセン(☎328-0855)

※詳しくは、同時配布のチラシをご覧ください。

お誘い合わせの上
気軽にご参加ください♪

コミカレ講座



冬のお魚料理講座



旬を迎えたコウイカを使ったお料理を、糸島で活
躍中の料理研究家佐藤 彰子さんに学びます。

捌き方のコツを学んで、コウイカのカルパッチョ
(刺身)とパスタをつくる予定です。

糸島の旬を美味しくいただきますか?

◇日時: 2月25日(水)10:00~

◇会場: 引津コミュニティセンター調理室

◇講師: 佐藤 彰子さん(料理研究家)

◇参加費: 1,500円(材料費込)

◇定員: 16名

コウイカをひとり1杯調理します

◇持参物: エプロン、三角巾、筆記用具

◇申込み: 2月20日(金)までに引津コミセン

(☎328-0855)へ

センター講座(学校外活動促進)

宇宙の神秘、 皆既月食を見てみよう!



皆既月食は、太陽、地球、月が一直線に並ぶこと
で、月が地球の影に入り、赤黒い「赤銅色」に輝
きます。今回は、子ども達でも見やすい時間帯な
ので、家族でご参加ください。

望遠鏡やスクリーンで、ゆっくり月をみながら、木
星や冬の星々も観察できますよ♪

暖かくして来てください。

◇日時: 3月3日(火)

19:00~21:00

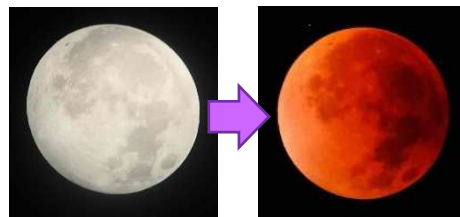
※雨天時や月が見えないときは、室内で楽しい
星のお話をします(60分程度)

◇会場: 引津コミセン(引津小運動場)

◇参加費: 無料

◇定員: 50名程度(要予約)

◇申込み: 2月28日(土)までに引津コミセン
(☎328-0855)へ



夜間のため
必ず保護者
同伴でご参
加ください

子どもが見やすい時間帯に皆既月食
が起きるのは、とても珍しいので、
ぜひご参加ください♪



引津コミュニティセンターサークル

姫まりの会 メンバー募集中

姫まりの会では、新しい会員を募集しています。
ぜひ、一度見学にいらしてください。

【活動日】毎月第3木曜日10時~16時

【入会金】3,000円【会費】200円

【問合せ】引津コミセン(☎328-0855)



引津コミュニティセンターが投票所になります

選挙へ
行こう!

2/1
(日)

系島市長選挙
及び
系島市議会議員一般選挙



2/8
(日)

衆議院議員総選挙
及び
最高裁判所裁判官国民審査



選挙当日のご都合が悪い方は、期日前投票をご活用ください!

※投票所になる関係で、引津コミュニティセンターは以下の期間使用できません。

1月30日(金)17:00～2月1日(日)22:00まで(終日)

2月6日(金)17:00～2月8日(日)22:00まで(終日)



季節の変わり目はこころの不調にご用心

寒さの中にも、少しずつ季節の変化を感じる頃になりました。進学や就職、引っ越しなど、環境の変化を控えるこの時期は、知らず知らずのうちに心に負担がかかりやすくなります。心が疲れ切ってしまう前に、日常の中でできるセルフケアを取り入れてみましょう。

心のバランスを整えるセルフケア

- ① 疲れや不安を感じたら、無理をせず早めに休む
- ② 気分転換になることを、日常に取り入れる
- ③ 一人で抱え込まず、身近な人に気持ちを話してみる
- ④ 無理せず、自分をいたわる時間をもつ
- ⑤ つらさが続くときは、相談窓口などを利用する

行政の相談窓口

- ・系島市健康づくり課
☎332-2069 (平日8:30～17:15)
- ・心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター)
☎(092)582-7400 (平日 9:00～16:00)



問合せ：系島市健康づくり課 ☎332-2069

『二十歳のつどい』が開催されました

1月12日(月・祝)に系島市運動公園多目的体育館メインアリーナにて、令和8年「系島市二十歳のつどい」が開催されました。

今年の対象者は971名、うち引津校区の対象者は38名でした。

華やかな晴れ着やスーツに身を包んだ参加者は、旧友や恩師との再会を喜び、記念写真を撮っていました。



これからの系島を担う二十歳のみなさん!健康に気をつけ、夢に向かって突き進んでください!ますますのご活躍を応援しています!



● 2月・3月の行事予定 ●

2月	1日 (日) 系島市長・系島市議会議員選挙	2月	25日 (水) センター講座「冬の魚料理」
	3日 (火) 豊かな未来検討委員会		27日 (金) 区長会
	8日 (日) 衆議院議員総選挙		27日 (金) 体育委員会
	12日 (木) 市同協支部 役員会	3月	3日 (火) 皆既月食観望会
	15日 (日) ささえあい会議②		4日 (水) 校区社協理事会⑫
	15日 (日) 健康づくり講座 「生涯健康に過ごすための足育て」		25日 (水) 校区監査
	18日 (水) 花いっぱい運動		27日 (金) 区長会

※行事予定は変更になる場合があります