



あおぞら館だより

令和4年5月1日号
(通巻第234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

5月 引津コミュニティセンター主催講座参加者大募集!



コミカレⅡ・ITサロン

日時:5月19日(木)10:00~12:00
(11:30までにお越しください)
場所:引津コミュニティセンター・研修室
内容:スマホ・タブレット・PCの操作方法の疑問解決(ハードやシステム、プログラムについては対応できません)
講師:パソコンインストラクター 楠原 皐月 さん
定員:10名(先着順に受け付けます。
必ずお申し込みください)

コミカレⅡ・歴史講座

日時:5月21日(土)10:00~11:30
場所:引津コミュニティセンター・学習室
演題:『輝く“いとしま”を古代から
易しく、楽しく学ぼう①
~古代引津湾へ渡って来た人々~』
案内人:杉山 寛司(すぎやまひろし)さん
【糸島市荻浦在住】
定員:20名(先着順で受け付けます。
必ずお申し込みください)

コミカレⅠ・趣味と教養の講座

~ハーブで夏バテ予防!~『ハーブコーディアル作り』

日時:6月23日(木)10:00~12:00
場所:引津コミュニティセンター・調理室
内容:ハーブコーディアル(濃縮タイプのハーブシロップ)作り
講師:JAMHA認定ハーバルセラピスト 市川陽子さん(糸島市在住)
定員:10名(先着順)・必ず申し込みください。
参加費:500円(当日集めます。)当日は、筆記用具を持参ください。

身近なハーブについて楽しく学び、ハーブコーディアルで夏バテ予防!



コミカレⅠ・コミカレⅡ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

令和4年度第1回引津コミュニティセンター運営審議会を開催しました 報告

4月14日(木)10:00から引津コミュニティセンター大研修室におきまして、令和4年度第1回引津コミュニティセンター運営審議会を開催しました。審議会では、上野センター長が、今年度の運営方針を説明し、令和4年度の事業計画など慎重に審議していただき、開かれたコミュニティセンターづくりのためのご意見をいただきました。



アベノマスク差し上げます!

引津コミュニティセンターでは、2020年に厚生労働省が全戸配布した布製マスクを譲り受けました。引津校区のみなさまにお分けいたします。必要な方は、引津コミュニティセンター受付にお越しください。引津コミュニティセンターは、3Rの推進に全力で取り組んでまいります!!



募集中!

サークル会員大募集!!



パソコン教室

パソコンの操作を覚えながら、楽しく活動しています。お家にあるノートパソコンを活用してみませんか。初心者大歓迎です。体験にいらしてください。



開催日：第2・第4火曜日 10:00~11:30
場 所：引津コミュニティセンター・学習室
会 費：月2,000円 入会金なし

フレッシュ3B体操

3つのかんたんな道具を使い音楽にあわせてみんなで楽しく体操しませんか？身体と頭と心をリフレッシュさせます。

シニアの方のご入会、大歓迎!!

開催日：第2・第4木曜日 13:30~15:30
場 所：引津コミュニティセンター・小研修室
会 費：月1,500円

ピラティスサークル

ピラティスを通して体力向上を計り、楽しみながら身体を動かしています。興味のある方、一度体験してみませんか!

レッスン日：第1~第4水曜日 10:00~12:00

場 所：引津コミュニティセンター・大研修室
会 費：月2,000円 入会金なし



サークル入会に関するお問い合わせは、引津コミュニティセンター ☎ 328-0855 現在25サークルが活躍中!



お待ちしております!!



第57回志摩地区ソフトボール大会の開催について

下記の要領で参加チームを募集いたします。

開催日：6月5日(日) 9:00~試合開始 ※雨天中止(予備日はなし)

会 場：志摩中学校グラウンド・引津運動公園、他

募 集：【トーナメントの部】青年の部・壮年の部(4月1日現在で40歳以上の方)・【親善の部】

申し込み締め切り：5月20日(金)

主 催：志摩地区市民ソフトボール大会実行委員会

問い合わせ：引津コミュニティセンター ☎ 328-0855



参加者募集中



健康づくり課からのお知らせ

4月は誌面の都合でお休みしました。今月は2回分掲載します。

体内リズムを整える

保健師コラム 第22号

人間の体内時計は、24時間よりも少し長い25時間とされています。このずれをリセットする環境づくりを心がけて体内リズムを整えましょう。

- 朝**
 - 朝日を浴びる
 - 朝食をとる
 - 平日と休日の就寝、起床リズムのズレを小さくする
- 昼** 昼寝は30分以内にする

- 夜**
 - 早めに部屋の照明を落としてリラックス
 - 寝る1~2時間前に軽い運動をして体温を少しだけ上げる(ストレッチなど)
 - 寝る前のスマートフォンやパソコンの使用、喫煙、カフェインの摂取は控える

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎ 332-2069

生活習慣病の予防におススメ!もずく♪

健康コラム第23号

5月はもずくが出始めます 美味しく食べて元気百倍!!



<もずくの成分といえば食物繊維!>

食物繊維には整腸作用、血糖上昇の抑制、血液中のコレステロール値の低下が期待できます。

管理栄養士監修・簡単レシピ♪

【材料】もずく酢(市販品)1個とアボカド1/2個

【作り方】①アボカドの皮と種を取り、包丁でサイコロ状に切る。

②もずく酢と①を混ぜ合わせる。

