

6月

引津校区まちづくり推進事業・健康講座参加者募集

引津校区振興協議会では、令和3年度校区まちづくり推進事業の一環として、住民の健康増進を目的にウォーキングを行う時に、歩く目安として、小富士から岐志までのバイパスに500mの間隔で9か所のウォーキングロード路面標示設置工事を行いました。これを記念し、今年度、歩き方のプロ講師をお招きし、下記の通り健康講座を開催いたします。毎日正しく歩いて健康寿命を伸ばしましょう。校区のみなさまのご参加をお待ちしています!!

日時:6月25日(土) 13:30~15:00

場所:引津コミュニティセンター大研修室集合(晴天の時は、現地までウォーキング)

テーマ:『歩き方を変えて 猫背 O脚 ポッコリお腹改善 骨盤腸整ウォーキング』

講師:骨盤腸整ウォーキングインストラクター 森 稚香子 さん

持ってくる物:スニーカー・上履き・タオル・飲料水 定員:30名(先着順に受付ます)

主催:引津校区振興協議会・共催:引津コミュニティセンター 申し込み:☎328-0855

2500m



引津コミュニティセンター主催講座参加者募集

コミカレⅡ・IT サロンのご案内

最近では多くの方がスマホやタブレットで情報を手に入れたり、発信したりされています。スマホに乗り換えてはみたけれど、使い方が今一つ…という方もいらっしゃると思います。そこで、あおぞら館では、月に1回だれでも気軽に参加できるIT サロンを開催しています。

開催日時:6月16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の操作方法等の疑問解決
(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(先着順で受け付けます。必ずお申し込みください)



高齢者学級

日時:6月30日(木) 13:30~15:00

場所:引津コミュニティセンター・大小研修室

演題:『高齢者のための交通安全教室』

講師:糸島警察署・交通課 課長 藤本 俊明 さん



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

【お詫び】

5月1日号に掲載し、募集したコミカレⅡ・歴史講座は講師の都合により中止いたしました。ご応募いただいたみなさまには、大変ご迷惑をおかけいたしました。お詫びいたします。



引津校区避難所運営訓練が行われました



5月7日(土)8時15分から、引津小学校体育館におきまして引津校区避難所開設訓練が行われました。当日の参加者は、校区内の自主防災組織のメンバーやボランティア・引津小学校5・6年生の児童と多岐に渡り、大人と子どもが協力して段ボールベットや簡易テントの組み立てや防災食の配布訓練など避難生活を体験しながら、防災士や志摩園古賀清隆さんの講話を聴き、地域が主役の避難所運営の仕方を学びました。



青パト講習会の開催について

下記の日程にて、青パト講習会を開催いたします。対象の方には案内ハガキを送付いたします。



日 時：6月22日(水) 19:30～

場 所：引津コミュニティセンター・大研修室

内 容：青色回転灯パトロールカー実施者証取得のための講習会

主 催：引津青少年育成校区民会議

お問合せ：引津コミュニティセンター ☎328-0855



予告

同和問題啓発強調月間・人権講演会のご案内



7月は、同和問題啓発強調月間です。糸島市人権・同和教育推進協議会引津支部では、下記の要領で人権講演会を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしています。

日 時：7月16日(土) 10:00～11:30

場 所：引津コミュニティセンター・大小研修室

演 題：平和のつどい『命をないがしろにする戦争を考える』

講 師：樗木 武洋 さん

主 催：糸島市人権・同和教育推進協議会引津支部 ☎328-0085

読み聞かせ・
手話ダンスも
あります！！

中止のお知らせ

引津校区学童相撲大会中止のお知らせ

例年、7月に開催しています引津校区学童相撲大会は、今年も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止いたします。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

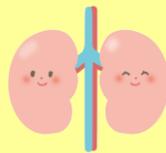


健康づくり課からのお知らせ

かんじんなめ

肝腎 要の腎臓を守ろう

日本の成人の8人に1人が慢性腎臓病といわれています。悪化すると、**脳卒中**や**心筋梗塞**のリスクが高まり、**人工透析**が必要になることがあります。



腎臓を守る方法

- ①血圧・血糖値をしっかりコントロールする
- ②薄味を心がける
- ③感染症・脱水に注意する
- ④定期的に腎機能をチェックする



健康コラム
第24号

腎機能は、早期であれば、生活改善により回復します。特定健診では、尿検査と血液検査で腎機能がわかります。まずは特定健診を受けて、自分の腎臓の状態を知りましょう。



問い合わせ：
糸島市健康づくり課
☎332-2069