



あおぞら館だより

令和4年8月1日号
(通巻第237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

引津コミュニティセンター主催講座参加者募集

8月

健康づくり講座

テーマ: 『3B体操入門』(2回コース)

参加費無料!

日時: 8月27日・9月10日(各土) 10:00~11:30

場所: 引津コミュニティセンター・大研修室

講師: 日本3B体操協会公認指導者 緒方 文代 さん

内容: 3B体操は、誰でも無理なくできる体操です。遊びの要素を取り入れ、気軽に、体に無理なくできます。生活習慣病にならないための有酸素運動や口コモ予防、ケガの予防、認知症予防など多くの効果が見込まれる運動です。

定員: 15名(先着順) 持ってくる物: タオル・飲み水



【学校外活動促進事業・わくわくサタデー】

~見上げてみよう糸島の星~

募集

「 星空観望会 」

- ◆日時: 9月17日(土) ※雨天・曇天中止
受付: 19:00~ 開始: 19:30~
- ◆場所: 引津コミュニティセンター
(受付後、引津小学校運動場で観望)
- ◆対象: 引津小児童と保護者
- ◆講師: 星空ナビゲーターの皆さん
- ◆参加費: 無料
- ◆定員: 親子合わせて30名(先着順)
- ◆申込締切日: 9月4日(日) 17:00まで
※定員になり次第締め切ります。
- ◆注意: 夜間開催のため、必ず保護者同伴で申込み・参加ください。 詳細は、小学校で配布している申込書をお読みください。



【コミカレI・趣味と教養の講座】

かなり季節を早取りですが...

募集

「 お雛様作り 」

- ◆日時: 9月29日(木) 10:00~
- ◆場所: 引津コミュニティセンター 学習室
- ◆講師: 落合彩乃さん(糸島市在住)
- ◆参加費: 500円
- ◆定員: 10名(先着順)
- ◆申込締切日: 9月18日(日) 17:00まで
※定員になり次第締め切ります。

※お願い

出来上がった作品は「引津校区文化祭」に展示予定です。ご協力をお願いいたします。

イメージ写真 →



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 裏面もあります



コミカレⅡ・IT サロンのご案内 参加費無料！

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：8月18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：パソソフストラクター 楠原 皐月 さん・定員：10名(先着順で受け付けます)



校区事業の中止について

中止のおしらせ

毎年、9月に開催予定の志摩地区市民バレーボール大会(主催:引津校区振興協議会)及び引津校区通学合宿(主催:引津青少年育成校区民会議)は、本年度も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止することとなりました。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



おしらせ

引津コミュニティセンター改修工事のお知らせ

引津コミュニティセンターは、8月中旬から11月下旬にかけて、大規模改修工事が行われます。サークル等、定期利用団体も利用できない期間があります。具体的な日程等、決まり次第、代表者の方を通してお知らせいたします。みなさまのご理解とご協力をよろしくをお願いいたします。

引津校区まちづくり推進事業・健康講座が開催されました

6月25日(土)13時30分から引津コミュニティセンターにおきまして、講師に骨盤腸整ウォーキングインストラクター森稚香子さんをお招きし、『歩き方を変えて 猫背 O脚 ポッコリお腹を改善』というテーマの健康講座を開催いたしました。当日は、あいにくの雨のため、屋外でのウォーキングはできませんでしたが、森先生の骨盤と腸の関係に着目した体質改善を図ることができるウォーキングメソッドに参加者は共感し、アンケートの多くは、「また指導を受けたい」といった回答が多く、とても充実した講座になりました。



暑い季節は冷たい飲み物が美味しく感じます。あなたが飲んでいる飲み物は・・・？



健康づくり課からのお知らせ

健康コラム
第26号

“見えない糖”の甘い罠！

たくさんの糖を取ると、血糖値が急激に上がり、肥満や糖尿病の原因となります。また、老化のスピードも早めてしまいます。甘い罠には、気をつけましょう。

スティックシュガー | 本当の糖質量=3g

 スポーツドリンク 500ml  10本分	 発泡酒 350ml 栄養ドリンク 100ml  5本分	番外編 アイスクリーム 1個(140ml)   11本分
---	--	--