



あおぞら館だより

令和4年9月1日号
(通巻第238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大募集!



【コミカレⅠ 趣味と教養の講座】

～ フラワーアレンジメント ～

◆日 時: 10月21日(金) 10:00～12:00

◆場 所: 引津コミュニティセンター 学習室

◆講 師: 井上 初恵 さん

◆参加費: 1,500 円 (材料費込み)

◆持ってくる物: 持ち帰り用の袋

◆定 員: 10名程度 (先着順) ※定員になり次第締め切ります。

持ち帰り用のほかに、文化祭展示の創作アレンジメントをしていただきます。文化祭に華を添えて下さい!!

健康づくり講座 **参加費無料!**

日 時: 9月10日(土) 10:00～

場 所: 引津コミュニティセンター・大研修室

演 題: 『3B体操入門』(2回目)

講 師: 公認指導者 緒方 文代 さん

持ってくる物: 飲み水・シューズ・タオル

※前回参加していない方も参加できます。

高齢者学級

日 時: 9月29日(木) 13:30～

場 所: 引津コミュニティセンター・大研修室

演 題: 『省エネのポイント』

講 師: 九州電力(株) **参加費無料!**

内 容: 限りあるエネルギーを有効に使うためのポイントをわかりやすく説明します。

コミカレⅡ・ITサロン

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: 9月15日(木) 10:00～11:30

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

講 師: パリソイストラクター 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)



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

9/17(土)「星空観望会」中止

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、上記講座の中止が決まりました。みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。



おいせ

第7回引津校区文化講演会開催のご案内



日 時：10月16日(日) 14:00～16:00

場 所：引津コミュニティセンター・大小研修室

演 題：『第六三四空と玄界基地』

講 師：元志摩町町議 中田 健吉 さん

内 容：知っていますか。太平洋戦争末期に、糸島半島を飛び立ち、沖縄周辺の敵艦船攻撃に出撃していた事実を！

定 員：80名（申込不要・先着順）

参加費：無料・マスク着用

主 催：引津校区文化委員会

お問い合わせ：引津コミュニティセンター 電話 328-0855

第31回志摩地区市民ソフトバレーボール大会中止のお知らせ

11月20日(日)に開催を予定していましたが、第31回志摩地区市民ソフトバレーボール大会は、新型コロナウイルス感染症拡大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。



校区社協主催「一人暮らし高齢者のお楽しみ会」中止のお知らせ



10月13日(木)に予定しておりました「一人暮らしお楽しみ会」は、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。

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、今年11月下旬にかけて、大規模改修工事が行われています。館内トイレも改修となり、工事期間中は、全ての利用者が外トイレを使用していただくこととなります。大変ご不便をおかけいたしますが、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



糸島市

健康づくり課からのお知らせ



保健師コラム
第27号

プラステン

+10分体を動かすだけで健康維持!?

普段よりも+10分からだを動かすことで生活習慣病やがん、認知症などの発症を低下させることが期待されています。

普段の生活の中で、今より10分多く体を動かして、健康を維持しましょう。

市健康づくり課では、あごらやふれあい
中高年の方向けの運動教室を**開催中!**
市ホームページでも運動動画を紹介しています。
ぜひ、ご活用ください。



《例》

- ・階段を使う。
- ・自転車や徒歩で行動する。
- ・遠回りをして帰宅する。
- ・歯磨きをしながらかかとあげをする。
- ・全身を使って床やお風呂掃除をする。
- ・洗車をする。等

【コツ】

普段なにげなくやっている動作に
少し工夫をするだけOK!



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069