



あおぞら館だより

令和5年2月1日号
(通巻第243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!!

コミカレⅡ・ITサロン



日時: 2月16日(木) 10:00~12:00
 場所: 引津コミュニティセンター・研修室
 講師: パソコンインストラクター 楠原 皐月 さん
 内容: 最近では、多くの方がスマホやタブレットを利用する方が増えました。しかし、スマホに乗り換えただけで使い方が今ひとつという方もいらっしゃると思います。パソコン・スマホの疑問にインストラクターがお応えいたします。
 参加費: 無料 パソコン・スマホをお持ちください。
 定員: 10名(先着順に受け付けます)

高齢者学級



日時: 2月16日(木) 13:30~15:30
 場所: 引津コミュニティセンター・大研修室
 テーマ: 『元寇の歴史を紐解く』
 講師: 進藤 和昭 さん
 内容: 『フビライ・ハンと神風』(DVD)を視聴し、元寇の歴史と日本とモンゴルの関係について学習します。蒙古軍が襲来! その時、日本の武士団はどのように戦ったのか?



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**必ずお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



糸島市 健康づくり課からのお知らせ

体内時計を整えて脂肪燃焼 ~脂肪をためないヒント~

健康コラム
第31号

体には、1日のリズムを刻む「体内時計」という仕組みが備わっています。リズムが整うと、食事からとったエネルギーをしっかりと燃焼してくれます。

結果として脂肪の蓄積が減り、一日を元気に過ごすことができます。

朝

朝ごはんを食べて体内時計のスイッチオン。
一日を通して脂肪が燃えやすい体に!



昼

エネルギーが最も消費されやすい時間帯。
昼食は栄養バランスを考えてしっかりとろう!

夕

脂肪を貯めやすくなる時間帯。夕食や飲酒は
早めに終わるほど、内臓脂肪がたまりにくい。
野菜中心で脂質は控えめにしよう!



問合せ先: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

冬は脳卒中が起きやすい!

健康コラム
第32号

脳卒中・脳血管に障害が起こる病気

主な原因) 高血圧・喫煙や飲酒などの生活習慣

寒さによる血圧の上昇や、寒暖差によっておこる血圧の変動は、**脳卒中の危険性を高めます。**

冬の脳卒中予防

1. 寒暖差を避ける

例: こまめに上着を羽織る。トイレや脱衣所を温める。

2. 汗をかいていなくても、水分補給する



下記のような症状があれば、すぐに受診!



- ・片方の手足が動かない
- ・顔の半分がしびれる
- ・ろれつが回らない

「腕・顔・言葉」の
3つの症状に注意!

問い合わせ先: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

※引津コミュニティセンターでは、糸島市健康づくり課他発行の健康に関する冊子を取り揃えています!



引津校区芸能・サークル発表会の開催について



コロナ禍で2年間開催されていなかった「引津校区芸能・サークル発表会」を今年は下記の日程・内容で開催する運びとなりました。みなさま方の参加及び当日のご観覧を心からお待ちしています。



日時：2月12日(日) 13:30～15:30

場所：引津コミュニティセンター・大小研修室

目的：引津校区の芸能文化、学習やサークル活動の中での成果の発表と交流の場として開催

主催：引津校区文化委員会

お申込み方法：引津コミュニティセンターに申込書があります。必要事項をご記入のうえ、2月4日(土)までに、引津コミュニティセンター事務室に提出してください。

お問い合わせ：引津コミュニティセンター 電話328-0855



環境講演会の開催について



日時：令和5年2月19日(日) 13:30～

場所：引津コミュニティセンター・大研修室

講師：九州大学大学院 工学研究院 環境社会部門 生態工学研究室
准教授 清野 聡子 さん

演題：『海洋環境から見た最近の糸島の海』

主催：引津校区振興協議会

お問い合わせ：引津コミュニティセンター 電話：328-0855



高齢者学級と総合避難訓練が行われました



1月19日(木)引津コミュニティセンターにおきまして、高齢者学級が行われました。この日は、コミュニティセンターの総合避難訓練を実施し、高齢者学級の学級生も一緒に避難していただき、水消火器による消火も体験していただきました。避難訓練の後、糸島消防本部予防課からお招きした講師による『防災教室～いのちを守る100のポイント～』というお話を参加者は高齢者の住宅火災予防策について熱心に聞き入っていました。



糸島市「二十歳のつどい」が開催されました



1月9日(月)に糸島市「二十歳のつどい」が開催されました。志摩中学校区の式典は可也コミュニティセンターで開かれ引津校区からは、23名の方が参加し、友人と再会を喜びあっていました。二十歳のみなさん、おめでとうございます！！