



2020年11月1日

【発行編集】

糸島市立桜野コミュニティセンター

TEL&FAX 092-327-0259

sakurano.k@city.itoshima.lg.jp

休館日：月曜日



▲桜野コミュニティセンターのホームページはこちらから

## 桜野校区 あいさつ運動

糸島市人権・同和教育推進協議会桜野支部では、今年度も「あいさつ運動」を下記のとおり行います。関係団体の皆様には、ハガキまたは封書にてお知らせさせていただきます。皆様のご協力をお願いいたします。

支部長 浦 耕一

## 芸能のど自慢大会 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため1/24(日)に予定しておりました「芸能のど自慢大会」は中止することに決まりました。



## 11月の予定

日	曜日	内容
6	金	餃子連3役会議
12	木	みそ作り講座
18	水	クリスマスリース作り講座

期 間：12月1日(火)～12月5日(土)

場 所：桜野小正門と桜野校区各所(下記記載)

桜井：たちばな屋付近・伊牟田交差点・赤隈交差点

野北：野北交差点・間少路交差点

時 間：桜野小正門 7:50～8:15 他 7:45～8:10

※新型コロナウイルス感染防止のため、密を避け、マスク着用をお願いします。

## 講座生募集！！

【申し込み・お問い合わせ先】

桜野コミュニティセンター TEL:327-0259

## 折り紙講座

今回の講座では、和紙を使った折り紙で干支作りをします。干支を飾って新年を迎えましょう。



出来上り作品例(作製は一人1つです)

### 【折り紙で干支作り】

◆日 時：12月8日(火)  
10:00～

◆場 所：桜野コミュニティセンター

◆講 師：田中三香子さん

◆定 員：8名(先着順)

◆参加費：300円(当日)

◆募集締切：11月22日

(定員になり次第締切)

無料

## スマホ講座

スマホ体験も出来ます。



- 「スマホに興味があるけど、操作が難しそう。」
- 「スマホにすると、どんなことが便利なの？」
- 「キャッシュレス決済ってよくわからないし、怖い。」など…。
- ガラケーの方は勿論、スマホを持っている方でも結構です。
- この機会に学んでみませんか。今年度は、2回開催予定。
- どちらか1回のみでの参加も可能です。ぜひ、ご参加ください！
- ※各回スマホ体験ができます。各回先着5名。要申込。

### 第1回目【スマホにすると…。～便利な機能と注意点～】

◆日時：12月10日(木) 10:30～

◆定員：12名(先着順)

◆募集締切：11月22日(定員になり次第締切)



### 第2回目【キャッシュレス決済とは？】

◆日時：1月20日(水) 10:30～

◆定員：12名(先着順)

◆募集締切：12月20日(定員になり次第締切)

◆開催場所：桜野コミュニティセンター 集会室

講師：ドコモショップ前原店 スマホ教室担当

## 校区事業中止のお知らせ

下記の事業の中止が決まりました。今後の事業についても「さくらのだより」や「桜野コミュニティセンターのホームページ」でお知らせします。

### 校区事業中止の一覧表

日にち	曜日	事業名
11月 8日	日	福岡マラソン 2020
11月 15日	日	志摩地区市民ソフトバレーボール大会
11月 28日	土	人権映画祭
12月 6日	日	異文化交流もちつき大会
1月 24日	日	芸能のど自慢大会

## 《 11月のサークル日程 》

サークル名	日 程
健康太極拳	5・12・19 26
你好クラブ	6・13・20 27
絵手紙教室	24
3日体操みちくさ	12・26
四季の花	13・27
ゆたかの会	お休み
つぼみ	6・13
桜のオカリナ	6



## 桜野校区振興協議会 「花いっぱい運動」

今年度も、「花いっぱい運動」が10月6日～7日に桜野小学校で、10月10日に桜野コミュニティセンターで行われました。ご協力いただきました皆様には、お礼を申し上げます。お疲れ様でした。



桜野小児童による苗植え



↑ 桜野コミュニティセンターでの苗植え ⇒



## 体育館での 忘れ物と落とし物



体育館を使用した方の忘れ物・落とし物を下駄箱の上の箱に保管しています。お心当たりのある方は、取りに来ていただきますようお願いいたします。令和3年2月末に残っている物は、3月に処分させていただきます。ご了承ください。

【問合せ先】桜野コミュニティセンター 327-0259



## 貯筋

保健師コラム第5号

していますか？

こまめに運動する習慣を身につけ  
筋肉の貯筋をしましょう！

- ★足の裏を床にきちんと着け、両膝の曲がり具合が90°程度になるように座りましょう。
- ★呼吸は止めず、数を「1、2、3」と数えながら行います。
- ★呼吸は止めず、数を数えながら行いましょう。

### 【 ももあげの体操 】

「1.2.3」でゆっくりと片方の太ももを真上に上げる。膝が外向きにならないように注意。  
床から5cmくらい上げる。  
「1.2.3」でゆっくりと足を下ろす。



### 【 膝の体操 】

片方の膝を「1.2.3」で伸ばす。  
伸ばした足の指先を手前に起こし3秒間止める。  
「1.2.3」でゆっくりと足を戻す。



- ☆ それぞれの体操を、左右交互に各5回ずつ行いましょう。
- ☆ 体調に合わせて、無理のないように行いましょう。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069  
担 当：石川・土居・手島