



2021年 3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

## ご卒業おめでとうございます 祝



志摩中学校卒業式

3/12(金)

卒業生:137名

桜野小学校卒業式

3/17(水)

卒業生:19名

新たな旅立ちをする子ども達におおきな拍手でエールを送りましょう♪



おねがい

### 印刷の予約のお願い



3月～4月は、印刷される方が多くなりますので、事前に電話で予約してください。

皆様のご協力をお願いいたします。

おしらせ

### 桜野コミュニティセンター 全館清掃のお知らせ

3月13日(土) 8:30～12:30

上記の日程で全館清掃を行います。清掃の間は、センターの貸館や印刷ができませんので、ご注意ください。

おしらせ

### 体育館清掃のおしらせ

下記の日程で、体育館清掃を行います。いつも使用している体育館を、感謝を込めてピカピカにしましょう!!

\*日時：3月14日(日) 9:00～

\*持ってくるもの：雑巾・バケツ・ほうきなど

※各団体2名以上の参加をお願いします。



募集中!

### ボランティアサークルメンバー募集!

桜野校区ボランティアサークルは、“通学合宿”の見守りや調理支援、“文化祭”“餅つき”“芸能祭”では、おもてなしの調理補助など、様々な行事でお手伝いをしています。

『できることを、できるときに、できるだけ』をモットーに活躍中!!「やってみようかな」「楽しそう!」と思われた方は、ぜひ桜野コミュニティセンター(327-0259:月曜日休館)へご連絡ください。



季節を感じに

お立ち寄りください



今年も桜野コミュニティセンターの玄関ホールにお雛様を飾りました。ぜひお立ち寄りください♪



## 《 3月のサークル日程 》

サークル名	日 程
健康太極拳	11・18・25
你好クラブ	お休み
絵手紙教室	23
3B体操みちくさ	お休み
四季の花	12・26
ゆたかの会	6・20・27
つぼみ	5・12
桜のオカリナ	5

## 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。  
今後の事業につきましても「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」でお知らせいた  
します。

- 3月7日（日）  
インリーダー研修  
（校子連）



保健師コラム第9号



欧米では、“魔女  
の一撃”と言われ  
ることも…

## ギックリ腰注意報発令

暖くなり、活動が増える春に“ギックリ腰”を発症する人が増えてきます。ギックリ腰（急性腰痛症）は、年齢問わず予期せず起こるため、日常生活や仕事にまで支障をきたします。

### もしもの時の 対処法



#### 冷やして!!

痛めた直後は、  
温めるより冷や  
す方が◎

回復しない  
ときは

**病院  
受診を!!**

#### 安静!!

痛みの少ない  
姿勢で

必要に応じて

**腰ベルトを利用!!**



### 予防法

ちゅうし  
**中腰を  
避ける!!**

股関節や膝を  
曲げる習慣を!!

### 運動習慣!!

腹筋・背筋をつ  
けて、腰部を守  
りましょう。



柔軟性は貯蓄でき  
ません。  
日頃から、  
腰や太もも  
裏の

**ストレッチを  
しましょう!!**



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069  
校区担当：石川・土居・手島

## 《 3月の予定 》

日	曜日	内 容
9	火	スマホ講座
11	木	桜野ウォーキング「足育講座」
12	金	体育委員会・志摩中学校卒業式
13	土	コミュニティセンター全館清掃
14	日	体育館清掃
17	水	桜野小学校卒業式
19	金	青少年育成指導員会
21	日	校区社協理事会・ささえあい会議
24	水	桜野校区親善ソフトバレーボール実行委員会
26	金	区長会・市同協桜野支部理事会
27	土	校区会計監査

