



2021年 12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



## 人権映画祭のご案内



今年度は、下記の日程で「人権映画祭」を開催します。  
 感染対策を行うため、人数に制限があります。  
**必ず申し込み(☎327-0259)をお願いいたします。**  
 上映作品は・・・

### だい 「大コメ騒動」

健保もない！  
 年金もない！  
 明日食べるお米もない！

“家族の命を守りたい！”  
 と、100年前のたくましく  
 生きた女性たちの実話。  
 井上真央、夏木マリなど出  
 演女優も豪華！笑いあり、  
 涙ありの作品です。

日 時：12月11日(土)13:30～上映  
 (受付は 13:00～)  
 会 場：桜野コミュニティセンター 集会室  
 申 込：先着30名 (定員になり次第締め切ります。)

## 感染対策を行いながら講座を開催



桜野ウォーキング講座

秋月：紅葉の中をウォーキング



みそ作り講座

おいしくな〜れ！



飾り羽子板作り講座

きれいな飾りで新年をお迎え♪



## 年末年始 休館のお知らせ

12/29(水)～1/3(月)は休館です。  
 ※1/4(火)より通常業務いたします。



# 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」でお知らせいたします。

## 校区事業中止の一覧表

| 日にち    | 曜日 | 事業名        |
|--------|----|------------|
| 12月 5日 | 日  | 異文化交流餅つき大会 |
| 1月23日  | 日  | 芸能・のど自慢大会  |

**中止** 異文化交流餅つき大会



**中止** 芸能・のど自慢大会




## ◀ 12月の主な行事 ▶

| 日              | 曜       | 時間    | 内容          |
|----------------|---------|-------|-------------|
| 11/30<br>~12/4 | 火<br>~土 | 7:30~ | あいさつ運動      |
| 2              | 木       | 10:00 | デジカメ講座      |
| 4              | 土       | 14:00 | 桜野おはなし会     |
| 7              | 火       | 19:00 | インリーダー研修会会議 |
| 11             | 土       | 13:30 | 人権映画祭       |
| 17             | 金       | 13:00 | 区長会         |

## ◀ サークル日程 ▶

| サークル名     | 日程        |
|-----------|-----------|
| 健康太極拳     | 2・9・16・23 |
| 你好クラブ     | 18・25     |
| 桜野絵手紙教室   | 21        |
| 3B 体操みちくさ | 9・16      |
| 四季の花      | 10・24     |
| ゆたかの会     | お休み       |
| 桜のオカリナ    | 1         |



※上記の行事やサークル日程は、今後の感染状況により日程や内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

**腸内環境を整えましょう** 保健師コラム第18号

食事や飲み物・運動などで腸内環境を整えることを「腸活」といいます。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸と脳はお互いに影響し合うことも分かっています。日ごろの生活に腸活を取り入れてみませんか？

**食**

- 水分をしっかり摂る
- 食物繊維を摂る
- 発酵食品を取り入れる

**体**

- 適度な運動
- お風呂で体を温める
- 年に1回大腸がん検診

腸内菌は善玉菌と悪玉菌のバランスがポイント！

**心**

- ストレスを溜めない
- しっかりと休養
- 趣味でリフレッシュ

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## サークルメンバー募集！

『四季の花』は、身近に咲いている野の花を生けて（茶花）楽しんでいます。一緒に季節を感じながら茶花を楽しみませんか。



\*活動日時：毎月第2・4金曜日  
10:00~12:00

\*会費：月 500円

\*募集人数：5名

\*問い合わせ：桜野コミュニティセンター  
(327-0259)