



2022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

新春 桜野校区 芸能・のど自慢大会

～ 感染防止に努めながら開催 ～

今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため、当センターでも人数制限・マスク着用など、感染防止に努めながら芸能・のど自慢大会を開催します。ご理解・ご協力をお願いします。

- ◆日時 令和5年1月22日(日)
 9時より 芸能の部 その後 のど自慢大会 閉会(12:30) 予定
- ◆お申し込みは、令和5年1月5日(木)までに、行政区長または桜野コミュニティセンターまでお申し込み下さい

《芸能の部》
 曲目数は1曲
 出演時間 10分以内でお願いします



《のど自慢の部》 人数は10名程度
 演奏はカラオケ機材で行います
 1曲フルコーラスで歌ってください。



*今後の新型コロナ感染状況により変更または中止となる場合があります。ご了承ください。

睡眠で免疫力アップ

健康コラム
 第30号

睡眠中、脳は何をしていると思いますか？脳は、休息や記憶の定着だけでなく、細菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)を整えるために働いています。



冬は、ウイルスがまん延しやすい季節です。快適な睡眠で、免疫力をアップしましょう！

★良質な睡眠のために・・・
 運動をはじめませんか？★

運動を習慣化することは、良質な睡眠に効果的です。
 市健康づくり課では、中高年の方向けのトレーニング教室を開催中！



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

サークル募集

《みちくさ》
 3B体操！
 コロナ禍で失われた『体力・筋力・気力』を取り戻しませんか？いろんな世代の方と、転びにくい体づくりを目指しましょう！

《さくらの手芸クラブ》
 一緒に編み物しませんか？



年末年始の休館のお知らせ

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





12月の主な行事



12月のサークル日程

日	曜	時間	内容
11/28 ~2	月~ 金	7:30~ 8:15	あいさつ運動
3	土	10:00	人権映画祭「お終活」
6	火	9:00	消防訓練
8	木	10:00	デジカメ講座
		19:00	校子連会議
14	水	19:30	志摩地区市民球技大会 検討会議
15	木	13:00	寄せ植え講座
16	金	13:00	区長会

サークル名	日程
健康太極拳	1・8・15・22
你好クラブ	10・17・24
絵手紙教室	20
3B体操みちくさ	8・22
四季の花	9・23
桜のオカリナ	7
さくらの手芸クラブ	10・24
糸島フレイル予防 運動桜野教室	7・14・21・27



★ 福岡マラソン 2022 3年振りに復活! ★

11月13日(日)に福岡マラソン2022が開催されました。地域の住民・桜野小学校・志摩中学校と一緒に応援しました! 10月にみんなで植えたプランターのピオラも満開! ラストスパートを後押しする応援ロードになりました。



**地域の皆さん
たくさんの応援ありがとうございました**



《いきいきライフ みそ作り》

11月11日(金)に恒例のみそ作り講座を開催しました。樗木さんからやさしく教えていただき、みなさん、すっごく楽しくお味噌を作りました。出来上るのが楽しみです

