



2022年 4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

## 新年度のごあいさつ

日頃より、センター事業にご協力いただきありがとうございます。  
 今年度も、校区事業やコミュニティセンター主催講座など、感染予防に努めながら事業を行ってまいります。校区の皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 【センター職員紹介】

センター長：竹浦 三喜雄  
 センター員：杵島 奈緒美・村山 さわみ (新)  
 昼間管理人：角田 アサ子・高田 美代子 (新)  
 夜間管理人：中原 俊彦 ・井上 光明

今年度は左記の職員で運営します。よろしくお願ひします。



### よろしくお願ひします

4月より桜野コミュニティセンターで働くことになりました村山と申します。地元は熊本県阿蘇市が出身です。山に囲まれて育ちましたので、きれいな海のそばで働けるのは本当にうれしく思います。これからいろんな事を学び、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思ひます。どうぞ宜しくお願ひ致します。



センター員 村山 さわみ

### お世話になりました

この度、引津コミュニティセンターに異動することになりました。コロナ禍で校区事業の開催が難しい2年間でしたが、それでも「あいさつ運動」や「花いっぱい運動」、「人権映画祭」、「講座」などで校区の皆さんとふれあえたことはとても嬉しいことでした。今後もお会いすることがあると思ひますので、どうぞお声がけください。お世話になりました。



センター員 森 久美

### 【いきいきライフ】～ゴキブリ退治に！～

ゴキブリ団子作りを行います。  
 (今回は、お菓子作りはありません。)



- ◆日 時:5月25日(水)10:00～
- ◆場 所:桜野コミュニティセンター 調理室
- ◆参加費:300円程度
- ◆持ってくる物  
 :エプロン・手拭きタオル  
 持ち帰り用の手提げ袋
- ◆定 員:12名(先着順)
- ◆申込締切:5月14日(土)  
 (定員になり次第締め切り)



令和元年度の講座の様子

### 令和4年度

### \*志摩地区市民スポーツ大会の日程\*

志摩ソフトボール大会	6/5 (日)
志摩バレーボール大会	9/4 (日)
志摩ソフトバレーボール大会	11/20 (日)



## 《 4月の主な行事 》

日	曜	時間	内容
6	水	19:30	体育委員会
8	金	9:30	志摩中学校入学式
		13:30	市同協理事会
12	火	9:30	桜野小学校入学式
14	木	19:30	青少年育成指導委員会
15	金	中止	校区シニアクラブ総会
16	土	14:00	校子連総会
24	日	13:00	市同協桜野支部総会
		以下順次	桜野校区社協総会
			桜野校区振興協議会
			校区民会議総会

## 《 サークル日程 》

サークル名	日程
健康太極拳	7・14・21・28
你好クラブ	2・9・16・23・30
桜野絵手紙教室	26
3B体操みちくさ	14・28
四季の花	8・22
桜のオカリナ	20

### 高齢者のための **運動教室**

4月より無料体験版 運動教室がスタート!!

専門的な知識を持った先生方の指導のもと、楽しく無理なく身近な場所で運動を始めてみませんか? たくさんのご参加お待ちしております。

期間: 4/20(水)~7/6(水)(全12回)

参加費: 無料(定員: 20名)

場所: 桜野コミュニティセンター

申込方法: 下記の電話番号又は桜野コミセン窓口

4/1~4/19(平日のみ) 10:00~15:00

九州大学 運動・健康づくり推進事務局

070-1296-4397 (担当: 月形/高杉)

※留守の場合は留守電にメッセージをお願いいたします。

**Stoshima Felix Study**



九州大学  
KYUSHU UNIVERSITY



### 体内リズムを整える

保健師コラム  
第22号

人間の体内時計は、24時間よりも少し長い25時間とされています。このずれをリセットする環境づくりを心がけて体内リズムを整えましょう。

**朝**

- 朝日を浴びる
- 朝食をとる
- 平日と休日の就寝、起床リズムのズレを小さくする

**昼** 昼寝は30分以内にする

**夜**

- 早めに部屋の照明を落としてリラックス
- 寝る1~2時間前に軽い運動をして体温を少しだけ上げる(ストレッチなど)
- 寝る前のスマートフォンやパソコンの使用、喫煙、カフェインの摂取は控える

問い合わせ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

**会員募集中**

### 『さくらの手芸クラブ』

編み物・裁縫・ビーズ・塗り絵・水彩画など趣味を持ち寄って楽しむサークルです。一緒に楽しい時間を共有しませんか。

- \*活動日時: 毎月第2・4土曜日 14:00~16:00
- \*会費: 月 1,000円
- \*問い合わせ: 桜野コミュニティセンター 327-0259

**会員募集中**

### 『四季の花』

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