

2022年6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

【デジタルカメラ講座】

～初心者大歓迎！～

カメラの撮影の基本から、屋外撮影実技まで9回開催します。作品は、文化祭で展示します。初心者からベテランの方までどうぞ！

◆参加費:2,000円/年

※展示パネル代など別途必要。

※デジカメ(コンパクト型、一眼レフ型)と取扱説明書を持参ください。

◆定員:11名(先着順)

◆申込締切:6月10日(金)

(定員になり次第締め切り)



***** 第1回 講座案内 *****

6月23日(木)10:00～ 桜野コミュニティセンター

※締め切り後、申込者に講座案内をお送りします。

オカリナ*ハートフルコンサート



市同協桜野支部



下記の日程で「人権講演会」を開催いたします。人権について学ぶとともに、オカリナの演奏も楽しめるハートフルな時を過ごしませんか。

みなさまのご参加をお待ちしております。

7月3日(日)

10:00～(受付9:30～)

桜野コミュニティセンター
集会室

*事前にお申し込み下さい



桜野ウォーキング公開講座 【足育て講座】

◆日時:7月8日(金)10:00～12:00

◆場所:桜野コミュニティセンター

◆講師:足育コンシェルジュ木村珠枝さん

◆定員:10名と桜野ウォーキング講座生

◆申込締切:6月26日(日)

定員になり次第締め切ります。

☆足は体の土台。足をケアすることで、足の機能が向上し、けがの予防につながります。

足指たいそうを行うので、5本指靴下か素足になれるようにして、参加して下さい。



講座生募集!

【いきいきライフ】

～牛乳パックで小物入れ作り～

簡単で楽しい講座です

◆日時:8月3日(水)13:30～

◆場所:桜野コミュニティセンター 研修室

◆参加費:500円(牛乳パック,布代も含む)

◆2個目を作りたい方は牛乳パックご持参下さい。

◆定員:10名(先着順)

◆申込締切:7月22日(金)





※新型コロナウイルス感染状況により、延期や中止になる場合があります。ご了承ください。

《 6月の主な行事 》

日	曜	時間	内容
5	日	9:00	志摩地区ソフトボール大会
8	水	10:00	市同協桜野支部理事会
17	金	13:00	ささえあい会議
23	木	10:00	デジカメ講座
24	金	19:30	まちづくり実行委員会

《 サークル日程 》

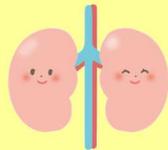
サークル名	日程
健康太極拳	2・9・16・23・30
你好クラブ	4・11・18・25
桜野絵手紙教室	28
3B体操みちくさ	9・23
四季の花	10・24
桜のオカリナ	1

かんじんかなめ

肝腎 要の腎臓を守ろう

健康コラム
第24号

日本の成人の8人に1人が慢性腎臓病といわれています。悪化すると、**脳卒中**や**心筋梗塞**のリスクが高まり、**人工透析**が必要になることがあります。



腎臓を守る方法

- ①血圧・血糖値をしっかりコントロールする
- ②薄味を心がける
- ③感染症・脱水に注意する
- ④定期的に腎機能をチェックする

腎機能は、早期であれば、生活改善により回復します。

特定健診では、尿検査と血液検査で腎機能がわかります。まずは特定健診を受けて、自分の腎臓の状態を知りましょう。

保健師コラム第12号
管理栄養士による特別号

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069



ゴキブリ団子作り 楽しかったですよ

5月25日(水)10時から3年ぶりにゴキブリ団子作りをしました。ちょっと少ない8名でワイワイ言いながらあっという間に出来上がりました。



「あいさつ運動」の お知らせ

期間：7月5日(火)～7月9日(土)

場所：桜野小学校正門と桜野校区各所

どうぞよろしくをお願いします。



電話でお金はすべて詐欺！

電話やSNSを使った詐欺が多発しています。

お金を振り込む前に、まず相談！

※暗証番号や口座番号を教えない！

※キャッシュカードや通帳を渡さない！