



2023年 1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

謹賀新年



旧年中は、校区事業やコミュニティセンター講座、サークルなど校区の皆様にご支援ご協力を賜り、誠にありがとうございました。本年も皆様にとって明るく健康で幸多き年になりますよう、心から祈念申し上げます。

糸島市立桜野コミュニティセンター 職員一同

桜野校区「行政区全体人権研修会」 ～落語で考える人権意識～



落語と切り絵

日時 令和5年2月4日(土)
 10時～11時30分
 受付は9時30分から
 場所 桜野コミュニティセンター集会室
 定員 50名程度(定員になり次第締切り)
 事前にお申込みください。
 ※新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合があります。



アマチュア落語家
 そこつや よいしょ
粗忽家 酔書



主催：糸島市人権・同和教育推進協議会桜野支部



おまちしています

【いきいきライフ】定員10名先着順
 オリジナルハーブティー作り講座
 自分だけのオリジナルハーブティーを作りましたよ

- ◆日時：2月10日(金) 10:00
- ◆場所：桜野コミュニティセンター 研修室
- ◆講師：市川陽子さん
- ◆参加費：500円(材料費)
- ◆持参品：筆記用具
- ◆締切：1月31日(火)



桜野校区芸能・のど自慢大会

日時：1月22日(日) 8:50～
 ・開式
 ・オープニング(いと♥愛ガールズ)
 ・芸能の部
 ・のど自慢の部
 ・閉会(12:15予定)

定員50名程度
 先着申込です

みなさん是非、見に来てください

11/30 薬膳料理講座

講座

12/15 季節の寄せ植え講座

身体に良い話をいっぱい聞けました！
季節ごとに必要な食材を教えてくださいました。



JA系島アグリで
5種類の花と2個の球
根を植えました。

花の植え方
の説明をき
き、ために
なりました



《 1月の主な行事 》

日	曜	時間	内容
7	土	10:00	芸能の部代表者会議
		11:00	のど自慢の部 代表者会議
12	木	10:00	デジカメ講座
22	日	8:50	芸能のど自慢大会
27	金	13:00	区長会

あいさつ運動実施報告

11/28(月)～12/2(金)にかけて支部同
協役員と校区内各団体役員による「あいさ
つ運動」が実施されました。子どもたちの
大きなあいさつは桜野に響いていました。
ご協力ありがとうございました。



《 サークル日程 》

サークル名	日程
健康太極拳	12・26
你好クラブ	7
桜野絵手紙教室	24
3B体操みちくさ	12・26
四季の花	13・27
桜のオカリナ	11
さくらの手芸クラブ	28
系島フレイル予防 運動桜野教室	11・25・31



デジカメ講座の講座生の
作品を展示しています！
見に来てください！

体内時計を整えて脂肪燃焼
～脂肪をためないヒント～

健康コラム第31号

体には、1日のリズムを刻む「体内時計」という仕
組みが備わっています。リズムが整うと、食事からと
ったエネルギーをしっかりと燃焼してくれます。

結果として脂肪の蓄積が減り、一日を元気に過ごす
ことができます。

朝

朝ごはんを食べて体内時計のスイッチオン。
一日を通して脂肪が燃えやすい体！



昼

エネルギーが最も消費されやすい時間帯。
昼食は栄養バランスを考えてしっかりとろう！

夕

脂肪を貯めやすくなる時間帯。夕食や飲酒は
早めに終わるほど、内臓脂肪がたまりにくい。
野菜中心で脂質は控えめにしよう！



問合せ先：系島市健康づくり課 ☎332-2069

サークルメンバー募集！



お問い合わせはコミュニティセンターまで