



2023年 3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

ご卒業おめでとうございます 祝



志摩中学校卒業式
3/10(金)
卒業生:112名



桜野小学校卒業式
3/17(金)
卒業生:19名



新たな旅立ちをする子ども達におおきな拍手でエールを送りましょう♪



お酒の上手なたしなみ方

健康コラム
第33号

肝臓で分解できるアルコールには限度があります。適量以上の飲酒は、肝細胞が傷つき、肝機能が低下することで「脂肪肝」を招きます。脂肪肝が進行すると「肝硬変」「肝がん」など命に関わる疾患につながることもあります。

～1日の適量～

1日平均純アルコールで20g程度

ビールの場合 500ml (中ビン1本)		焼酎の場合 100ml (0.6合)	
----------------------------	--	--------------------------	--

～肝臓をいたわる飲酒習慣～

1. 適量を守る
2. 食事と一緒にゆっくりと飲む
3. 週に2日は休肝日をつくる
4. 寝酒は控える



肝臓の疾患は自覚症状が出にくいいため、健診を受け、肝機能 (AST、ALT、γ-GTP) の数値をチェックすることが大切です！

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

おしらせ

デジカメ講座生の写真展

桜野コミュニティセンター
玄関ホールにデジカメ講座の
生徒さんの素敵な
写真を展示しています。
ぜひ、ゆっくりご観覧ください。



おしらせ

体育館清掃のおしらせ

桜野小体育施設利用団体の皆さんへ
下記の日程で、体育館清掃を行います。

*日時：3月12日(日) 9:00～

*持ってくるもの：雑巾・バケツ・ほうきなど

※各団体2名以上の参加をお願いします。



《 3月の主な行事 》



日	曜	時間	内 容	日	曜	時間	内 容
1	水	10:00	コミュニティセンター 運営審議会	15	水	10:00	R5年度 区長会議
5	日	9:00:	校子連インリーダ研修	17	金	9:30	桜野小学校卒業式
		13:00	校子連新・旧3役会議			19:30	青少年育成指導員会
8	水	10:00	イタリアン講座	19	日	9:30	社協理事会
9	木	19:00	校子連役員会議			10:30	ささえあい会議
		19:30	体育委員会	24	金	10:00	ボランティアサークル総会
12	日	9:00	体育館清掃	25	土	10:00	校区会計監査
14	火	10:00	市同協桜野支部 理事会	29	水	13:00	区長会

《 3月のサークル日程 》



サークル名	日 程	サークル名	日 程
健康太極拳	2・9・16・23・30	四季の花	10・24
你好クラブ	4・11・18・25	桜のオカリナ	1
絵手紙教室	28	さくらの手芸クラブ	11・25
3B体操みちくさ	2・16	フレイル予防運動桜野教室	1・8・15・28

【いきいきライフ】



オリジナルハーブティ作り講座

2月10日（金）にハーバルセラピストの市川陽子さんを講師に招いて、楽しいハーブの話とのオリジナルのハーブティを作りをしました。みなさん、何度もテイスティングして、自分好みのハーブティが出来上がりました。



募集中!

コミュニティセンター サークル活動へのお誘い



桜野コミュニティセンターでは、8団体のサークルさんが楽しく活動されています。一緒に参加してみませんか？

また、新しいサークルを作る事もできます。詳しくは事務所までお問い合わせ下さい



♪さくらのカフェピックス♪

桜野コミュニティセンターの図書コーナーにある「さくらのカフェ」♪ 皆さんが気軽に利用できる場所となっています。いろんな絵本もたくさんありますので、お気軽にお立ち寄りください。

