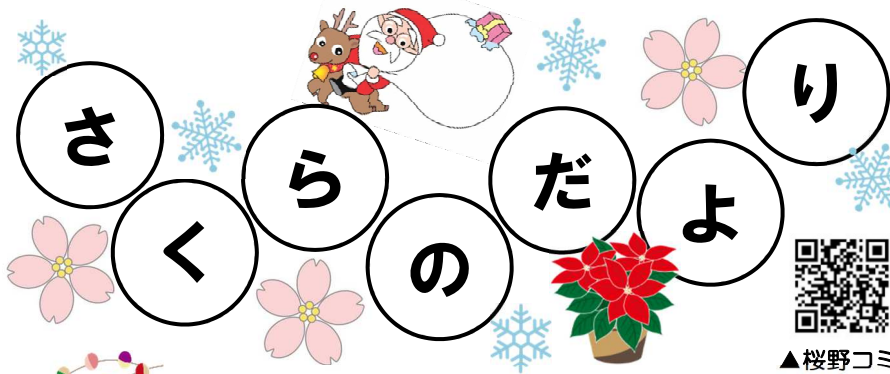




2023年12月1日

〔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

～ 出場者大募集！ ～

校区の子どもから高齢者の方まで、ぜひご参加下さい！
特技や稽古、教室、趣味での成果を披露してみませんか！
個人でもグループでの参加也大歓迎です！！

◆日 時 令和6年1月21日（日）
受付 8：30 開会式 8：50

9時より 芸能の部・のど自慢の部 閉会（12：30）予定



◆お申し込みは、令和6年1月4日（木）17：00 まで

◆希望者の方は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

サークル・舞踊など

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。



「隠れ脱水」に 要注意！！



健康コラム第42号

隠れ脱水とは、気づかぬうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一手手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

★予防方法★

- ・1日約1.2ℓを目安にこまめに水分補給をする
利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。
起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。
- ・食事をしっかり摂る
食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。
- ・部屋の湿度を50～70%に調節する
体の表面から奪われる水分量を減らせます。

問合せ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

異文化交流餅つき大会

～4年ぶりに開催します！～

■日時：12月10日（日）受付8：30

■場所：桜野コミュニティセンター

■持参品：エプロン、ハンダナ、タオル

■おもちのふるまいはありませんが
お持ち帰りがあります



年末年始の休館のお知らせ

12/29（金）～1/3（水）は
休館です。1/4（木）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
1	金	19:00	校子連会議
2	土	10:00	人権映画祭「桜色の風が咲く」
4~8	月~金	7:30~8:15	あいさつ運動
6	水	9:00	消防訓練
7	木	10:00	デジカメ講座
10	日	8:30	異文化交流餅つき大会
14	木	13:30	コミカレ「寄せ植え講座」
19	火	13:30	区長会

サークル名	日 程
健康太極拳	7・14・21・28
你好クラブ	9・16・23
絵手紙教室	26
3B体操みちくさ	14
四季の花	8・27
桜のオカリナ	6・20
さくらの手芸クラブ	16・23
糸島フレイル予防運動桜野教室	6・13・20・27



福岡マラソン 2023 盛り上がりました



11月12日(日)に福岡マラソン2023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ビオラも満開！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】みそ作り講座

11月10日(金)にみそ作り講座を開催しました。初めて参加された方もみなさん、樗木さんの説明で楽しくお味噌を作りました。自分好みの味になるまで待ち遠しいですね。



【高齢者学級】桜野小児童との芋ほり

11月1日(水)桜野小1年生と4年生とシニアクラブのみなさんで芋ほりをしました。子ども達はたくさんの芋が取れて大喜びでした。

