



2025年 9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



【いきいきライフ】 ～素敵な正月飾り作り～

羽子板をチーフにした正月飾りを落合先生が優しく教えてくれます。みんなで素敵な正月飾りを作ってみませんか？

- 日 時：10月3日(金)10:00～
 - 場 所：桜野コミュニティセンター 研修室
 - 講 師：落合 彩乃 さん
 - 持参品：持ち帰り袋
 - 参加費：800円(材料費)
 - 定 員：15名(先着順)
 - × 切：9月23日(火)
- ※定員になり次第締め切ります。



参考

第43回桜野校区文化祭 出展者大募集



- 日時
10月18日(土) 10:00～15:00
10月19日(日) 10:00～15:00

出展〆切：10月11日(土) 出展申込書を提出して下さい。申込書は桜野コミュニティセンターにあります。
 作品の搬入：10月12日(日)～17日(金) 9:00～17:00(月曜休館)
 作品は一人5点まで。
 ただし、ジャンルが異なれば別途出品可能



桜野校区『花いっぱい運動』



今年度の福岡マラソンは、11月9日(日)に開催されます。恒例の“花いっぱい運動”は、下記の日程で行います。そこで、プランターへ苗を植えるボランティアを募集します。

- 日 時：10月11日(土)13:00～
 - 場 所：桜野コミュニティセンター 駐車場
 - 持参品：軍手・移植ゴテ・タオル
 - 定 員：20名程度(先着順)
 - × 切：9月27日(土)
- ※定員になり次第締め切ります。



制服リサイクル～志摩中学校～



子どもの成長に伴って使わなくなった制服やカバンなど、引き続き回収しています。桜野コミュニティセンターに回収ボックスを設置していますので、ご協力よろしくお願いいたします。



回収〆切：10月31日

健康コラム

良い睡眠でからだも心も健康に

睡眠は心と体を整える大切な時間。ぐっすり眠れていないと感じたら、日中の過ごし方を少し変えてみましょう

睡眠を快適にする3つのポイント

1. 日中は活動的に過ごす
2. アルコールを寝酒にしない
3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を



★おとなの睡眠の目安時間★

- 6時間以上(但し、高齢者は8時間以上にならないよう)
- ・日光を浴びると、眠りを誘うホルモンの分泌が促されます。
 - ・アルコールは眠りを浅くし熟睡感が得られにくくなります。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

通学合宿 食材提供のお願い



9/17(水)～9/20(土)3泊4日の日程で川上・大町行政区の子どもたちが行います。食事に使うお米やお野菜の提供のご協力をぜひお願いいたします。ご提供いただける食材がありましたら、コミュニティセンターまでご連絡下さい。

よろしくお願いいたします。





《9月の主な行事》

日	曜日	時間	内容
3	水	13:30	市同協理事会
5	金	10:00	ボランティア説明会
		19:30	餃子連（モルック大会打合せ）
7	日	10:00	通学合宿事前研修会
11	木	10:00	デジカメ講座
12	金	13:30	コミカレ「ピーマンみそ作り」
17（水）～20（土）			通学合宿（川上・大町）
26	金	13:30	区長会
30	火	19:30	異文化交流餅つき大会 実行委員会



《9月のサークル日程》

サークル名	日程
健康太極拳	4・11・25
你好クラブ	5・12・26
絵手紙教室	30
3B体操みちくさ	4・11・25
桜のオカリナ	3・24
フレイル予防運動 桜野教室	2・3・10・24



7月23日（水）第1回ウォーキング講座では大濠公園周辺を散策し、日本庭園やNHK福岡放送局、護国神社までみんなで歩きました。



8月20日（水）第2回ウォーキング講座を開催しました。明治安田の講師を迎え、フレイル予防の話聞き、椅子ヨガをしました。血管年齢や骨ウェーブ（骨の健康度）なども測定しました。

桜野おはなし会 絵本のおはなしとコンサート

7月26日（土）桜野おはなし会が開催され、子どもから大人まで約30名が参加しました。プロジェクターに絵本を映し出し、雰囲気たっぷりの読み聞かせを楽しみました。ゲストの夫婦ユニットてみるさんはハープとギターの演奏で10曲を披露。子どもたちはハープ体験もして笑顔の絶えない演奏会でした。



第2回通学合宿説明会 親子料理教室



8月24日（日）親子料理教室と通学合宿の事前説明会を開催しました。メニューはカレーライスとフルーツポンチです。4班に分かれ、講師の方に包丁やピーラーの使い方を教えてもらい、みんなで協力しておいしいカレーライスを作りました。