

十日市場地区センターだより5月号



平成29年5月 発行

横浜市十日市場地区センター

指定管理者 アクティオ株式会社

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町 808-3

TEL(045)981-9573 FAX(045)982-3161

<http://tokaichiba-cc.com>

自主事業（講座）報告

～春の薬膳～

講師；足立 万里子

4月22日（土）10時30分～14時

参加者12名。薬膳を学ぶことも大切とした講座で座学が50分。その後実習に入りました。素材の味を生かした料理でとても美味しかったとの感想でした。次は、夏の薬膳の講座があります。



～親子でアレンジ・プリザーブドフラワー～

4月29日（土・祝）10時～11時30分

講師；坂本 楨絵

14組26名の参加でした。子どもたちでは難しいところを手伝ってもらい、素敵なアレンジができました。子どもたちの感想は、思ったよりきれいにできて良かった。親の感想としては、わかりやすく丁寧に教えて頂き、子どもが自分で作る達成感があって良かった。



4月 新着図書のお知らせ

不発弾（相場英雄） / 銀の猫（朝井まかて）
なかなか暮れない夏の夕暮れ（江國香織） / 果鋭
（黒川博行） / 終りなき世に生れつく（恩田陸）
この嘘がばれないうちに（川口俊和） / 涙香迷宮
（竹本健治） / 素敵な日本人（東野圭吾）
さまよえる古道具屋の物語（柴田よしき） / 合理的に
あり得ない（柚月裕子） / あたらしいおやつ
（白崎裕子） / おはようはたらくるまたち
（シェリー・ダスキー・リンカー）

サークル紹介

【ワクワク英会話】

活動日：隔週水曜日 9時30分～11時

会費：入会金1000円・月会費2500円

経験豊かなアメリカ人の講師を招き、すてきな環境で仲良く楽しく英語を学んでいます。趣味に、キャリアUPに、学力UPに是非いらしてください。無料体験できます。

☆☆☆詳しくは地区センター受付へお問い合わせください☆☆☆





5月申込開始の自主講座



☆お申込みは、先着順となります

講座名	実施日	時間	定員	費用	受付開始日	講座内容
はじめての night 気功 (全5回)	6/1・8・15・22・ 29 (木)	18:00~19:30	15名	2000円	5/12 (金)	治癒力、今ある機能を有効に使い、リラックスで安定してリハビリにもつなげていきます。 講師；百瀬 千春
山本さんと歌おう！ (全8回)	6/9・7/21・9/8・ 10/13・11/10・ 12/8・1/12・2/9 (金)	15:30~16:45	24名	800円	5/11 (木)	山本さんと歌おう！第2弾 ピアノの伴奏に合わせて懐かしい歌を歌いましょう！ 講師；山本 達郎
55才からのストレッチ (全15回)	6/9・16・23・30・ 7/7・14・21・28・ 8/4・18・25・9/1・ 8・15・22 (金)	12:30~13:30	15名	6000円	5/11 (木)	歩く運動では使わない体の違う部分を動かしてストレッチで健康な体づくりを目指しましょう。 講師；岩本 啓子
自分でつくる上質なお菓子 ②自分で絵を描くオリジナル ロールケーキ	6/16 (金)	9:50~12:50	12名	1800円	5/12 (金)	オープンペーパーに絵を描いてかわいいオリジナルロールケーキを作ります。 講師；江口 君枝
骨粗しょう症 ～予防とカルシウム満点料理～	6/21 (水)	10:00~12:30	20名	500円	5/12 (金)	女性に多い骨粗しょう症。ビタミンB1が豊富な乾物をつかってカルシウムをより吸収できる料理を作ります。食中毒の注意点も学びます。 講師；佐藤 美帆

6
月
か
ら
の
講
座