

今月の講座

インドカレー店 BINITA で
「クリスマスナン」づくりに挑戦



持ち寄った具材でオリジナル・ナンを作ります。
12月 10日 (土)
15:00~16:30
対象：4歳～小学生の
子どもと保護者
定員：10組 (1組3名まで)
料金：1,400円
(3名追加料金)

NTTドコモの
「らくらくスマートフォン教室」



貸出用スマートフォンを使って基本的な操作を学びます。
12月 9日 (金)
10:00~12:00
対象：おおむね 60歳以上
定員：20名
料金：無料

はつらつ体操



イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
12月 7日・21日 (水)
13:30~15:00
対象：65歳以上の方
定員：各 25名
料金：無料

※この講座は現在募集中です
長寿健康増進事業
「楽しく元気に健康体操」



身体に無理のない健康体操を行います。図書館による健康本展示も行います。
12月 19日 (月)
13:30~15:00
対象：区内在住 75歳以上
(後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方)
定員：20名 料金：無料

マリンパでクリスマス演奏会と
あとぞび A・B



楽器の演奏にあわせて親子で楽しくリトミック。
12月 19日 (月)
A) 10:00~11:00
B) 11:15~12:15
対象：1~6歳までの
子どもと保護者
定員：各 30組 (子ども2名まで)
料金：各 600円 (3名追加料金)

カフェテラス絵描きで
ビブリオバトル



おしゃれな喫茶店を貸し切りにして、ビブリオバトルを行います。テーマは「クリスマス」。
12月 17日 (土)
13:00~14:00
対象：小学生 (保護者同伴可)
定員：15名
料金：800円

花屋 理美フラワースタジオと
クリスマスドア飾りを作ろう



お花屋さんが教える、かわいいクリスマスドア飾りを一緒に作ります。
12月 17日 (土)
13:00~14:00
対象：小学生 (保護者同伴可)
定員：15名
料金：800円

年末大掃除のコツは
プロに聞け！



お掃除のプロが教える今すぐ使える掃除術を学びます。
12月 15日 (木)
11:00~12:00
対象：16歳以上
定員：30名
料金：無料

わいわいエアロビクス
A・B



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
1月 11日～3月 29日 (水)
A) 9:30~10:40
B) 10:50~12:00
対象：16歳以上
定員：25名
料金：5,400円

ひとりでやってみよう！
「3歳の器械体操」(全2回)



器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。
1月 5 (木) 日・6日 (金)
10:30~11:30
対象：3歳の子ども
定員：25名
料金：1,520円

ボール遊びサロン



広い体育館をのびのびと使って、ドッヂボールなどで遊びましょう。
12月 27日 (火)
15:30~17:30
対象：小学生
※小学2年生以下は保護者同伴
定員：30名
料金：100円 (保険料込)

わくわくサイエンス
「オリジナルスノードームをつくろう」



きらきらビーズで自分だけのスノードーム作り。
12月 23日 (金)
10:30~12:00
対象：小中学生
定員：15名
料金：300円

今月のサロン

当日、気軽に来て参加できるのがサロンの魅力。健康生活、趣味活動、地域交流にぜひ活用ください。

将棋サロン



発想によってさまざまな勝ち方がある戦法や相手の考えを予測する心理戦などを楽しみましょう。
11月 10日・24日 (木)
18:00~21:00
料金：200円

健康マージャンサロン



初心者でも大歓迎です。参加者の会話も楽しく、脳の運動をすることができます。
11月 2日・16日 (水)
17:30~21:00
料金：200円

朗読カフェ



テーマは「映像化した作品」。毎月テーマに沿って、参加者による朗読会を行っています。
11月 21日 (月)
18:00~20:00
料金：無料

俳句と短歌のサロン



日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりをしながら楽しく参加できます。
11月 20日 (日)
14:00~15:00
料金：無料

おもちゃの病院



動かなくなった、音が出なくなったお気に入りのおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。
11月 20日 (日)
14:00~15:00
料金：無料

ITサロン



パソコンの持込可。ボランティアの方がパソコンにまつわるあたなの悩み・疑問を解決します。
11月 26日 (土)
14:00~16:00
料金：200円

パソコンサロン



パソコンの持込可。インターネットのつなぎ方などをボランティアの方が丁寧に教えてくれます。
11月 4日・18日・25日 (金)
19:00~20:30
料金：200円

おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。
11月 2日・9日・16日 (水)
15:30~16:00

赤ちゃんおはなし会



ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。
11月 17日 (木)
1歳半～3歳向け 10:30~
10:50/0歳～1歳半向け
11:10~11:25

大おはなし会



絵本や折り紙、映画鑑賞をします。毎月第4水曜日。
11月 23日 (水)
15:00~16:30

絵本リラックス！
あうちえほんの楽しみ方



のぐりえさんによる保護者向け講座。毎月第2水曜日。お子様連れ可 (託児なし)。
11月 9日 (水)
11:00~11:30