

# 「この時間」が元気の秘訣

## 響く掛け声！



バレーボールサークルのジョイナスは、30～50代のママたちが活動しています。足立区バレーボール連盟家庭婦人の部に所属して今年で6年目。チームに入りたいけれど入れない、入るチームを探している、そんなママさんたちが集まって結成しました。

### 学習室 夜間 個人利用



勉強や読書などの個人学習として、学習センターの教室を無料開放します。  
11/2(木)・7(火)・8(水)・14(火)・16(木)・21(火)・22(水)・28(火)・29(水)・30(木)  
午後5時30分～9時  
対象：16歳以上  
料金：無料

## 明日のために流す汗

練習は、「もちろん連盟の試合に向けた日々活動をしているが、実際に身体を動かし、明日からまた子育てや家事、仕事を頑張るのが目的」と会員。互いに声を掛け、アドバイスを出し合う姿は、主婦でも母でもない、スポーツマン。こうなり毎週お母さんの練習を見に来ているという女の子に「バレーボーイをしているお母さんかっこいい？」と聞くと、「楽しそうでかっこいい」と誇らしげでした。



第87回 ジョイナス

活動日：毎月2回 金曜日  
時間：午後7時～9時  
入会金：1,500円  
月会費：1,000円  
連絡先：090-8347-9640  
(脇)

# 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。

### 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なたの悩み・疑問を解決します。  
11/25(土)  
午後2時～4時  
料金：200円

### 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方を予測する心理戦などを楽しみましょう。  
11/9(木)  
午後6時～9時  
料金：200円

### 健康マージャンサロン



初心者でも大歓迎です。参加者との会話も楽しく、脳の運動をすることができます。  
11/1・15(水)  
午後5時30分～9時  
料金：200円

### 赤ちゃんおはなし会



ママと絵本を楽しみましょう。毎月第3木曜日。  
11/16(木)  
1歳半～3歳向け  
午前10時30分～10時50分  
0歳～1歳半向け  
午前11時10分～11時25分

### 絵本リラックス！ あうちえほんの楽しみ方



のぐち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）。  
11/8(水)  
午前11時～11時30分

### 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。  
11/19(日)  
午後2時～3時  
料金：無料

### 学習室 夜間 個人利用



勉強や読書などの個人学習として、学習センターの教室を無料開放します。  
11/2(木)・7(火)・8(水)・14(火)・16(木)・21(火)・22(水)・28(火)・29(水)・30(木)  
午後5時30分～9時  
対象：16歳以上  
料金：無料

### ふれあいまつり スペシャル 赤ちゃんおはなし会



家族と一緒に絵本を楽しみましょう。  
11/12(日)  
1歳半～3歳向け  
午前10時30分～10時50分  
0歳～1歳半向け  
午前11時10分～11時25分

### ふれあいまつり スペシャル おはなし会



工作「ぼうしを作ろう」  
11/11(土)  
午前10時～11時  
絵本の読み語りをします。  
11/12(日)  
午後2時～2時30分  
午後3時～3時30分

### おはなし会



絵本の読み語りをします。  
毎週水曜日。  
11/1・8・15(水)  
午後3時30分～4時  
11/22(水)  
午後3時～4時30分

### 大おはなし会



絵本の読み語り・工作・映画会をします。毎月第4水曜日。映画「かさじぞう」他。  
11/22(水)  
午後3時～4時30分