



◆募集中！ 講座のご案内◆

★ ★ **スポーツをする君へ** ★ ★ 保護者の方へ



疲労回復を  
早める為の  
**補食**とは…

パフォーマンス  
を高める**補食**。  
何を食べるの…

スポーツ**栄養** 正しい**補食**とは



**3/5 (土) 17:00~18:00**

講師：宮地 香子氏  
アスリートフードマイスター

- ・対象：小・中学生と保護者、成人
- ・定員：30人（多数の場合抽選）
- ・参加費：100円 ※申込2月25日まで
- ・申込方法：電話又は窓口



**おきっぷす♪のおはなし会**  
ママのおひざで物語の世界へ

3/2(水) 10:30~11:00



- 【毎月第1水曜日】
- ・未就園児と保護者5組
- ・参加費無料 ※申込3月1日まで
- ・申込方法：電話又は窓口

**なかやしき子育てひろば**

3月19日(土) 10:30~11:30

**乳児、幼児食育**

どんな野菜を  
食べさせたらいいの～



野菜の  
上手な  
冷凍保存  
とは…



講師：宮地 香子氏  
野菜ソムリエプロ  
冷凍生活アドバイザー

- ・対象：未就園児と保護者
- ・定員：9組（多数の場合抽選）
- ・参加費：無料 ※申込3月9日まで
- ・申込方法：電話又は窓口

◆図書コーナー新着本(2月1日より貸出)◆

話題の本が目白押し。

- 仁義なき戦い 菅原文太伝
- 対決の東国史 北条氏と三浦氏
- 謎の海洋王国ディルムン
- 一生お金に苦労しない12の方法
- 伝説の家政婦沸騰ワード10レシピ 2
- 1%の努力

- 松田美智子
- 高橋秀樹
- 安倍雅史
- 萩原博子
- タサン志麻
- ひろゆき

海外文芸に触れよう。

- ロボット・イン・ザ・ハウス
- プーさんの戦争世界一有名なクマのお話
- ハムネット

- デボラ・インストール
- L・マティック
- マギー・オファーレル

絵本と児童書。

- パンどろぼうとなぞのフランスパン
- かいけつゾロリ きょうふのダンジョン
- 謎解きホームルーム3
- ほねほねザウルス
- 他多数！！

- 柴田ケイコ
- 原ゆたか
- 日本児童文芸家協会
- ぐるーぱ・アンモナイツ

◆トピックス！◆

**2月のお弁当販売**

(障がい者就労支援事業) ※祝日はお休みです。

2月1日、8日、15日、22日

(各火曜日) 11:45~12:30

2月2日、9日

(各水曜日) 11:30~12:15

売り切れ次第終了となりますのでお気をつけ下さい。

無添加素材の弁当各種、コロケパン、ピタパン、バーガー、トルティーヤ、菓子パンなどを販売します。大きな幸せは小さな親切から。皆様お誘い合わせの上お越し下さい。

(販売：ぱんの木、いぶきの風)



お願い

新型コロナウイルス感染者が増加しております。

ご自宅で体温を確認のうえ、来館時はマスク着用、アルコール消毒のご協力をお願いします。

横浜市中屋敷地区センター

〒246-0004 瀬谷区中屋敷2-18-6 Tel 045-304-3100 Fax 045-304-3110 次回休館日 2022年2月14日(月)