



### 後半 みんな集まれ!! 夏体験

～夏を楽しんじゃおう!!～

★対象：小・中学生（多数抽選）  
★申し込み：電話又は窓口  
045-304-3100

#### ①子どもおうちパン作り

##### 3匹の子豚さんの チョコレートパン

ちよっぴりおやつ付き  
8/6(日)9:30～11:30

- 定員：15人
- 参加費：500円
- 持ち物：飲み物  
エプロン・三角巾
- 〆切：7/30まで

#### ②「mitten」先生の焼き菓子

##### 夏の朝パフェづくり

焼き菓子やゼリーを作ってトッピング  
8/19(土)10:00～11:30

- 定員：15人
- 参加費：500円
- 持ち物：飲み物  
エプロン・三角巾
- 〆切：8/12まで

※写真はイメージです。

**ぶちプレゼント付き**

### はじめてのーっぽ☆あそびのくに

7/22(土) 10:00-11:30 〆切 7/21  
【休日編】

- ・未就学児と家族・申し込み窓口又は電話（参加費100円）

### はじめてのーっぽ☆子育て広場

7/24(月) 10:30-11:30 〆切 7/23  
【平日編】

- ・未就園児と保護者・申し込み窓口又は電話（参加費無料）

忙しいママフライパンで作る  
簡単ソーダブレッド講座  
※試食パン付き

### 野菜と果物で元気！ プチランチ試食付

#### 夏はスペイン風で情熱的に

7/26(水)9:30～11:30

暑さを乗り切る!! 夏バテ防止に

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

イメージ写真

- ・パエリア
- ・スパニッシュオムレツ
- ・スペイン風サラダ
- ・果物のサングリア風ドリンク

- ❖対象：シニア(60才～) ❖定員：16人
- ❖参加費：500円 ❖持ち物：エプロン、三角巾
- ❖〆切：7/23まで電話または窓口まで

### 男性シニアの身体メンテナンス

初回 8月25日(金) (中期)  
13:30～14:30  
<8/25～12/8の第2.4金曜日の全8回>

運動苦手でも大丈夫。  
外出する目的がない——。  
そうした閉じこもりは、  
認知症の引き金にもなる  
といわれます。  
一緒にチャレンジ!!

ピラティス  
ヨガインストラクター  
講師：松宮千夏子氏

- ❖対象：シニア男性(60才～) 定員：16人
- ❖費用：2,800円(全8回分)
- ❖〆切：8/20日まで電話または窓口まで

# SUMMER 季節の寄せ植え 夏のインテリアカラーサンド

7月25日(火)10時～11時30分

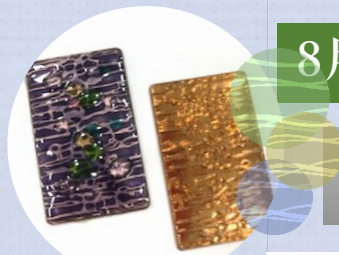
涼しげなカラーサンドに癒されてみませんか。



※写真はイメージです。

■対象:成人 ■定員:15人(多数抽選)  
■参加費:2,000円 ■℞切:7/22

# 七宝焼き



※写真はイメージです。

8月9日(水)12時30分～14時30分

あなただけの作品作ってみませんか。  
初体験の方でも大丈夫!丁寧に教えてくれますよ。

■対象:成人 ■定員:12人(多数抽選) ■参加費:1,000円 ■℞切:8/2

# 7月新着本案内

## 小説

- ◆君の六月は凍る 王谷 晶(著)
- ◆金融義賊 エフ(著)
- ◆あなたの燃える左手で 朝比奈 秋(著)
- ◆ハンチバック 市川 沙央(著)
- ◆祖母姫、ロンドンへ行く! 榎野 道流(著)

## 文庫本

- ◆教場X 刑事指導官・風間公親 長岡 弘樹(著)
- ◆家康(七) 安部 龍太郎(著)
- ◆高瀬庄左衛門御留書 砂原 浩太郎(著)



読書感想文を  
書いてみよう!!



## 本屋さんイチオシ100冊ジュニア本

- ◆ふたごチャレンジ!「フツウ」なんかブツとばせ!!  
七都に(著)
- ◆セミクジラのぬけがら 如月かずさ(著)
- ◆イカにんじゅつ道場 たいま弟子ぼしゅうちゅう  
香桃 もこ(著)
- ◆おじょうさま小学生 はなこ VS りんじのしゅうがかり  
川之上 英子(著)
- ◆見た目レンタルショップ 化けの皮 石川 宏千花(著)
- ◆18枚のポートレート 柏葉幸子(著)
- ◆交換ウソ日記2 櫻いいよ(著)

今月は  
色々な  
ジャンル  
特集!!

お待たせしました!!

## 特集

### NHK

- ◆牧野富太郎 コロナブックス編集部(編集)
- ◆らんまん part1 長田 育恵(著)
- ◆どうする家康後編 古沢 良太(著)

### 食

- ◆四季dancyu2023夏 プレジデント社
- ◆秘書が選ぶ贈り物 ぐるなび(編集)

### 節約

- ◆節約の便利帖 晋遊舎
- ◆最強コスパ良品大全 晋遊舎

### アウトドア

- ◆入門山 入門山トレッキングサポート  
BOOK編集部(編集)
- ◆はじめての山歩き 柏 澄子、大武美緒子(著)
- ◆はじめてのキャンプ 晋遊舎



## 絵本

- ◆パンダのおさじとフライパンダ 柴田 ケイコ(著)
- ◆SPY×FAMILY 7 遠藤 達哉(著)
- ◆SLAM DUNK 新装再編版 7 井上 雄彦(著)
- ◆弱虫ペダル 81 渡辺 航(著)
- ◆ブルーロック2 金城宗幸、ノ村 優介(著)
- ◆ポケモンカードゲームで身につく  
ロジカルシンキング 松丸 亮吾(監修)
- ◆水害のサバイバル バク・ソニイ(著)

ついに  
入荷!!



お弁当や総菜パン、ハンドメイド雑貨の販売で、中屋敷地区センターに来てくれます。

いぶきの風さん

7/4・7/18(各火曜日)  
11:45～12:30



※なくなり次第終了となります。

ぱんの木さん

7/5・7/12・7/26  
(各水曜日) 11:30～12:15



横浜市中屋敷地区センター

〒246-0004 横浜市瀬谷区中屋敷2-18-6 TEL 045-304-3100 Fax 045-304-3110

次回休館日 7月10日(月)