



Facebook始めました

…… お知らせ 大好き 瀬谷のまち ……

9/5上瀬谷小学校3年生

地域のボランティア先生川口さんと青木さんが、70年前の『瀬谷のまちとかいこ』についてお話ししてくれました。



なかちくっぴの頭についているカイクコから始まったお話しです。



9/10世界のボードゲーム体験会&カレーランチ

瀬谷銀座通りの飯原精肉店さんから、子どもたちの為にと**お肉をご提供頂き**、約50人にカレーランチを楽しんで頂きました。ありがとうございました。



瀬谷区ヘルスマイトさんのご協力でカレーライスを作ってくれました。

…… 新事業 参加者 募集 ……

秋の恵み 大つぶ落花生 収穫祭

10/22(日)10:00~11:30

落花生ごはん 試食付き

イメージ写真

- ・対象：どなたでも・定員：30人・参加費：500円
- ・持ち物：袋、軍手、汚れてもいい服装
- ・〆切：10/20まで・申込：窓口又は電話

- ・集合は中屋敷地区センター
- ・徒歩10分ぐらいの畑で収穫します。
- ・お一人500g持ち帰り
- ・地区センターで落花生ごはんの試食

シニア 楽校 3限目

野菜と果物で元気！

秋の旬ランチ試食付き

～疲労回復 飲茶を楽しむ～

10/25(水)9:30~11:30

- ・ワンタンスープ
- ・野菜たっぷり肉まん
- ・秋の実りの杏仁豆腐

イメージ写真

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：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：10/20まで・申込：窓口又は電話

元気運動チェアエクササイズ

第1回11/7(火)13:30~14:30(後期)

★日程★ 13:30~14:30全火曜10回
 11/7・11/21・12/5・12/19・1/16・1/30
 2/6・2/20・3/5・3/19

転倒予防！

健康体操!! みんなでニコニコ仲間づくり・生きがいがづくり

講師：新井 恵氏

- ・体力づくり指導協会高齢者体力づくり支援士
- ・チェアエクササイズインストラクター

- ・対象：シニア（60才～）・定員：16人
- ・参加費：3,000円（全10回）
- ・〆切：10/26まで・申込：窓口又は電話

ふりふりコサージュ

手芸大好き。わたしの作品。

初心者の方もお待ちしております。

イメージ写真

講師：itas1 土屋 由香氏

11/6(月)9:30~11:30

- ・対象：成人・定員：20人
- ・参加費：1,000円・持ち物：裁縫箱
- ・〆切：10/30まで・申込：窓口又は電話

「mitten」先生の焼き菓子

～大人の栗のバイクドタルト & オレンジの甘煮～

イメージ写真

秋栗がギュッと詰まった贅沢タルトです。バイクドタルトの生地作りから丁寧に教えてくれます。

- ・対象：成人・定員：10人
- ・参加費：1,500円
- ・〆切：11/11まで
- ・申込：窓口又は電話

11/18(土) 9:30~11:30

プレミアム図書カード



期間10/27 (金) ~11/30 (木)

Event 1 読書フェスタ Event 2

イメージ

図書カードを作ろう！
今だけ限定★プレミアム図書カード

記念品がもらえる！
本を読んでスタンプを集めよう

図書カード発行・登録について

★住所の確認できるものをお持ち下さい。★プレミアム図書カード発行は無料です。再発行は有料となりますが、現在使用している図書カードを持参された方に限り期間中は無料でお作りできます。
★フェスタ期間中は貸出し冊数は8冊まで可能です。(新着本は2冊まで)

ビブリオバトル (交流会) と本の帯を書く

11/9 (木) 13:00~14:30

本好き集まれ~

内容 ビブリオバトルとは…
・あなたの好きな本を教えてください。
・読んでみたい本はどれ！
・本の帯づくり。

ファシリテーター
あおばビブリオバトル

- ・対象：成人・定員：15人
- ・参加費：100円
- ・〆切：10/26まで・申込：窓口又は電話

10月新着本案内

- ・アライバル/シヨーン・タン (著)
- ・特別編集一生ものの、本と映画と音楽とアート
- ・BANKSY/ジョン・ブランドラー
- ・もっと知りたい葛飾北斎 改訂版 生涯と作品

・四季dancyu2023秋

単行本・文庫本
新着多数入荷♪

- ・大人絶景旅金沢・能登
- ・大人絶景旅宮島・広島
- ・散歩の達人東京駅

- ・777 トリプルセブン/伊坂 幸太郎 (著)
- ・あなたが誰かを殺した/東野 圭吾 (著)
- ・チンギス紀 十五 子午 /北方 謙三 (著)
- ・アリアドネの声/井上 真偽 (著)
- ・鶴の碑/京極 夏彦 (著)
- ・ちぎれた鎖と光の切れ端 /荒木 あかね (著)
- ・ナイフをひねれば /アンソニー・ホロヴィッツ (著) …その他
- ・黒い糸/染井 為人 (著)
- ・可燃物/米澤穂信(著)
- ・逆転正義/下村敦史(著)
- ・存在のすべて/塩田武士(著)
- ・獣の夜/森 絵都 (著)

……子育て新事業 参加者募集……

親子で楽しく遊びながら運動能力UP

~小学校入る前に準備~

日程 (月曜全8回)

11/6・11/20・12/4
12/18・1/15・1/29・2/5・2/19

講師：加藤 美咲氏

- ・スポーツリズム
- ・トレーニング
- ・インストラクター
- ・器械体操指導員
- ・健康運動指導士 他

対象 3歳~5歳の子と保護者

人数 12組

時間 16:00~16:50

参加費：3,200円 (2人1組)

〆切10/30

はじめてのーっぽ☆
子育て広場

英語でハロウィーン
Trick or Treat!
プチパーティー

10/23 (月)
10:30~11:30

対象：未就園児と保護者・無料・申込：窓口又は電話10/22まで

Halloween ハロウィンゲーム

期間10/1 (日) ~10/31 (火)

2階受付に声をかけてください。誰でも参加できちゃいますよ。

Event 1

かぼちゃの重さは
何グラム??



どなたでも
どうぞ~

Event 2

「トリックオアトリート」
の合言葉で参加賞が
もらえるよ

※なくなり次第終了。

いぶきの風さん
10/17・10/31
(各火曜日) 11:45~12:30



ぱんの木さん
10/4・10/11・10/25
(各水曜日) 11:30~12:15



※なくなり次第終了となります。

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 10月10日(火)