

施設利用案内

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
* 青字表記の講座は、事前受付が必要となります。 * 赤字表記は、当日受付となります。			1	2	3	4
屋内施設（8月） 一般受付開始 屋外抽選申込開始～9日			わいわいエアロピクス はつらつ体操 フェルデン マーじゃんサロン おはなし会 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス 肌のしわシミ対策教室	小中学生ダンス 親子で知育体操 あだちウォーキング PCサロン	韓国語入門・初級 個人利用
5	6	7	8	9	10	11
石けんかべんが体験教室 ピプリオバトル	リズムピクス 中国語入門・初級 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操	ちびこども体操 韓国語中級・会話 モダンバレエ体験教室	わいわいエアロピクス フェルデン おはなし会 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス ベビーマッサージ 将棋サロン	小中学生ダンス 親子で知育体操 筆ペン字講座 PCサロン	歌舞伎鑑賞教室 韓国語入門・初級 ITサロン
12	13	14	15	16	17	18
春夏野菜教室 個人利用	休館日	ちびこども体操 モダンバレエ体験教室	わいわいエアロピクス はつらつ体操・フェルデン 石けんかべんが体験教室 マーじゃん・おはなし会 おうちほんの楽しみ方 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス 赤ちゃんおはなし会	小中学生ダンス 親子で知育体操 筆ペン字講座 PCサロン	韓国語入門・初級 朗読隊 個人利用無料公開日
19	20	21	22 利用者懇談会	23	24	25
石けんかべんが体験教室 俳句と短歌のサロン おもちゃの病院 ピプリオバトル	リズムピクス 中国語入門・初級 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操 朗読カフェ	ちびこども体操 韓国語中級・会話	わいわいエアロピクス 大おはなし会 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス ベビーマッサージ 将棋サロン テニス7月分一般受付	小中学生ダンス 親子で知育体操 筆ペン字講座 PCサロン 野球場・運動場 7月分一般受付	韓国語入門・初級 わくわくサイエンス ナン作り ITサロン
26	27	28	29	30 図書館休館日		
親子消防官体験	リズムピクス 中国語入門・初級 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操	ちびこども体操 韓国語中級・会話	わいわいエアロピクス フェルデン 石けんかべんが体験教室 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス プロに聞く掃除術教室		

6月

【体育館個人利用】 日程は、カレンダーの個人利用をご参照ください。

区分	時間	水曜日 *祝日は除く	第1土曜日 *祝日は除く	第3土曜日 (無料)	第2日曜日
午前	9:00 ～12:00			バスケボール	バスケボール
午後Ⅰ	12:30 ～15:00	スポーツ広場 (ファミリーテニス)		バドミントン・ バドミントン	バドミントン・ 卓球
午後Ⅱ	15:30 ～18:00	バスケボール	バドミントン・ 卓球	バドミントン・ 卓球	バドミントン
夜間	18:30 ～21:00	ビッチャー・ルバー・ スポーツ広場 (バドミントン)	ビッチャー・ルバー・ バスケボール	バドミントン	卓球・バドミントン・ バスケボール・ビッチャー・ ルバー

利用料金／（時間区分ごと）大人 300 円、小人（中学生まで）100 円
 小人の夜間利用は、必ず保護者同伴をお願いいたします。
 持ち物／運動着（ジーパン不可）、室内用シューズをご用意ください。

◆Information◆ お客様へ お願いとお知らせがあります。

- ・センター敷地内は禁煙です。お近くの指定喫煙所をご利用ください。
- ・駐車場の台数に限り（17台／障がい者スペース1台）がありますので、乗り合い、又は公共交通機関をご利用ください。
- ※屋外プール解体工事のため、6月以降より雨天・大会時の臨時駐車場がご利用できません。予めご了承ください。

【施設一般利用】

- ◆予約方法／
学習室・教養室（和室）・レクホール・工作室・音楽室
利用日の2ヵ月前の1日（1月は5日）から利用日当日までご予約できます。
- ◆利用の制限／以下の利用はご遠慮ください。
・政治、宗教、営利活動を目的とした利用
・貸出施設内での飲食や大音量を発生するような利用
・公序良俗に反する利用や施設管理上、及び安全面で支障がある場合



中央本町住区センター

TEL03-3852-1434
休館日：5日・12日・13日・
19日・26日

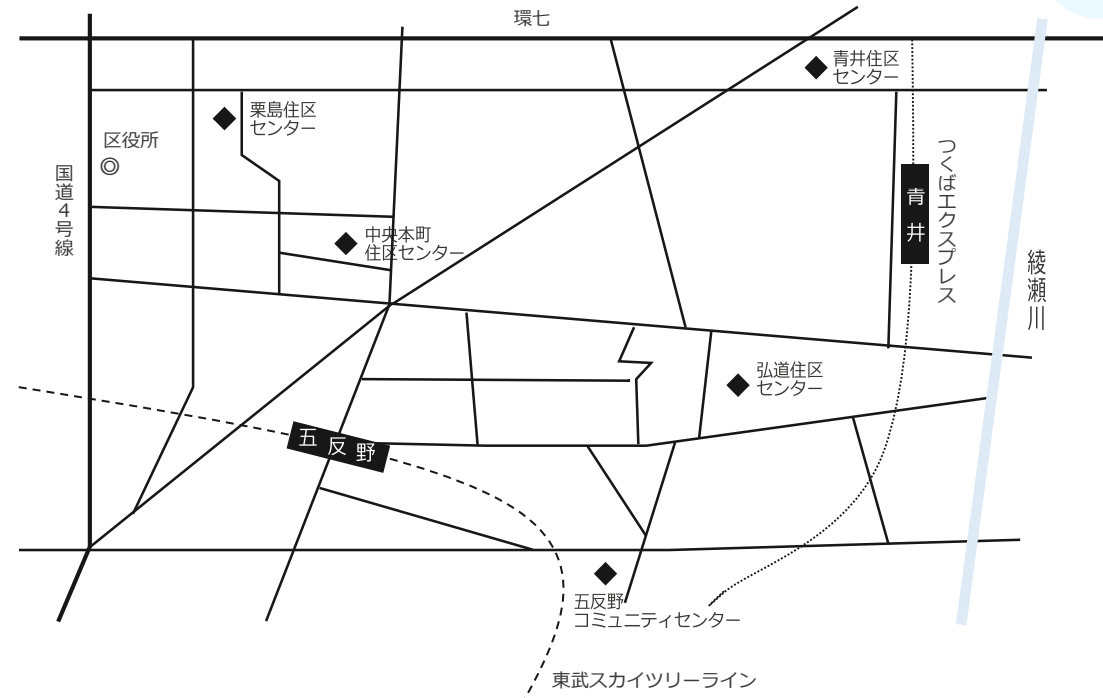


五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643
休館日：5日・12日・19日・
26日

- ◆悠々館◆住区 de 団らん
6月23日（木）17:00～ 和気あいあい
と、おしゃべりしながら食事をします。
- ◆児童館◆ドッチボール大会
6月22日（水）14:30～
対象：小学生～ 楽しく遊びましょう。

- ◆悠々館◆演芸鑑賞会
6月23日（木）12:30～ 出演者多数を
予定。ご参加お待ちしております。
- ◆児童館◆パパと遊ぼう！
6月11日（土）10:00～ ママ参加可。
親子で楽しくコーディネーション体操。



青井住区センター

TEL03-3852-3750
休館日：5日・12日・19日・
20日・26日



弘道住区センター

TEL03-3840-9354
休館日：5日・12日・13日・
19日・26日



栗島住区センター

TEL03-3848-3471

- ◆悠々館◆住区 de 団らん
6月28日（火）17:00～ 和気あいあい
と、おしゃべりしながら食事をします。
- ◆児童館◆みんなであそぼう（親子体操）
6月10日・24日（金）／17日（金）
11:00～ 事前申し込みが必要です。

- ◆悠々館◆うたごえ住区ぼっくす
6月11日・25日（土）13:30～ 昔懐
かしい歌を皆と一緒に歌いましょう。
- ◆児童館◆ひよこママひろば
6月9日（木）10:30～ 対象：0歳の
子ども 子育て相談もやっています。

栗島住区センターは、建て替え工事のため、悠々館・児童館は休館となります。なお、建て替え工事中の臨時事務所は、中央本町4-8-14となります。

◆平成28年夏頃新規オープン予定◆

今月の表紙

ちゅお & にゃよりの
野菜畑 —— 「きゅうり」

花が咲く頃は、緑色と黄色のコントラストが鮮やかなきゅうり。八百屋やスーパーでは年中見ることができませんが、一番おいしい時期は5月～8月ごろ。

きゅうりの語源は「黄瓜（きゅうり）」。その名の通り熟れるとその実は黄色くなります。ふだん食べている緑色のものは未熟果で、約95%が水分からできています。ビタミンCやカリウムを多く含み、カリウムは利尿作用があるため、むくみやだるさ解消に効果があるのだそう。さらに、「ぬか」を使うとカリウムが3倍ほどに！

生で食べることが多いですが、漬物や炒めものにするともまた違った食感で楽しめそうですね。美容と健康のためにおススメです。