

施設利用案内

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
7月					1	2
*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。					小中学生ダンス 親子で知育体操 筆ペン字講座 PCサロン	あだち再生館連携講座 パーソナルカラー デジカメ講座 個人利用
3	4	5	6	7	8	9
じゃがいもの収穫 ピピリオバトル	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	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 七夕おはなし会 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス キュービーの健康講座	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 パーソナルカラー デジカメ講座 ITサロン
10	11	12	13	14	15	16
春夏野菜教室 普通救命講習会 個人利用	休館日	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 おはなし会 おうちえほんの楽しみ方 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	韓国語入門・初級 パーソナルカラー デジカメ講座 親子でミニ音楽会 書店でお仕事体験 個人利用無料公開日
17	18	19	20	21	22	23
俳句と短歌のサロン おもちゃの病院 ピピリオバトル		ちびこども体操 韓国語中級・会話	わいわいエアロピクス夏 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 ヤクルトの認知症予防 赤ちゃんおはなし会	小中学生ダンス PCサロン	韓国語入門・初級 デジカメ講座 ITサロン テニス8月分一般受付
24	25	26	27	28	29	30
野球場・運動場 8月分一般受付	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 のびのびまなぼー	韓国語中級・会話 のびのびまなぼー 講座受付 (7/25号広報)	わいわいエアロピクス夏 大おはなし会 スポーツ広場・個人利用 のびのびまなぼー	わくわくサイエンス こどもダンス ベビーマッサージ ヘアサロンでお仕事体験 将棋サロン のびのびまなぼー	小中学生ダンス 図書館バッグづくり PCサロン のびのびまなぼー	韓国語入門・初級 デジカメ講座 認知症サポーター講座 スィーツデコ
31	怖いおはなし会					

【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			バドミントン	バドミントン
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	バドミントン	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	バドミントン・ バドミントン	バドミントン・ バドミントン	バドミントン	卓球・バドミントン・ バドミントン・ バドミントン

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。

【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カ月前の1日(1月は5日)から利用日当
日までご予約できます。
- 体育館
利用日の2カ月前の1日(1月は5日)から利用日の
8日前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

◆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、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。



中央本町住区センター
Tel.03-3852-1434
休館日: 3日・10日・11日・
17日・18日・24日・
31日

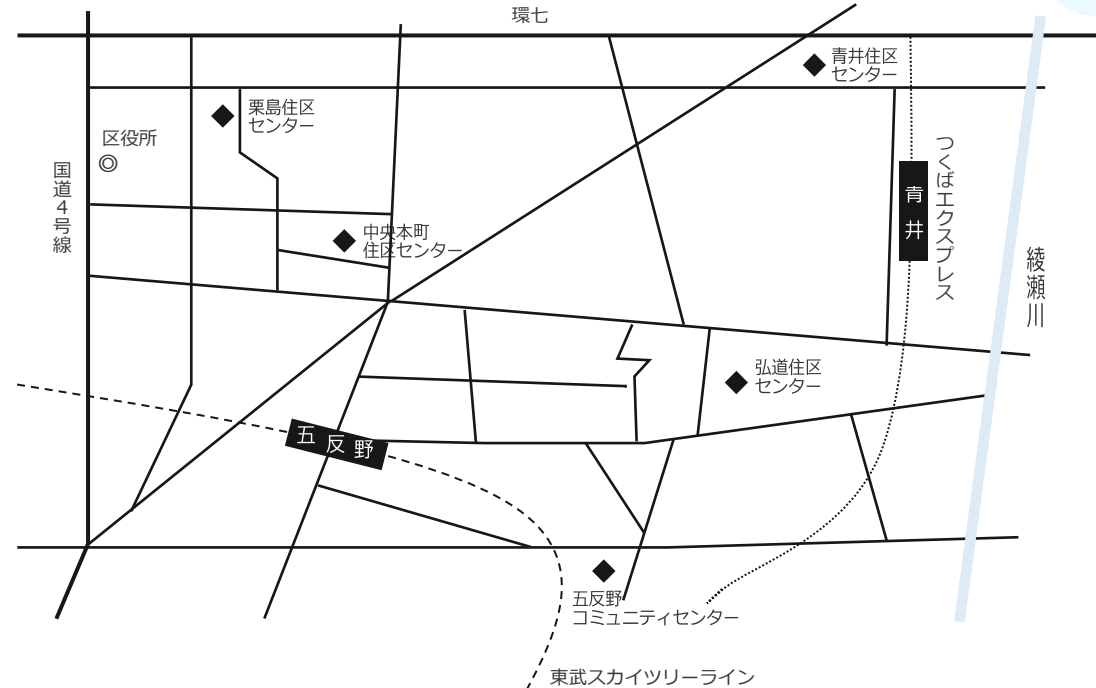


五反野コミュニティセンター
Tel.03-3886-2643
休館日: 3日・10日・17日・
18日・24日・25日・
31日

◆悠々館◆歌声サロン
7月16日(土) 14:00~ 参加費無料
キーボードの生演奏もあります。
◆児童館◆子ども落語
7月22日(金) 14:15~ 受付は14:00
林家たけ平さんの落語を楽しもう!

◆悠々館◆ドクターにきく脳梗塞のお話
7月20日(水) 14:30~ 申し込みは不
要です。直接お越しください。
◆児童館◆ふれあいコンサート
7月2日(土) 受付 13:30 開演 14:00
演奏は弘道小学校吹奏楽部の皆さん。

住区センター
地域の方が利用できる交
流の場。遊びを通して子ど
もの成長を見守る児童館。
趣味や健康づくりで豊かな
生活を支援する悠々館。イ
ベントの紹介です。



青井住区センター
Tel.03-3852-3750
休館日: 3日・10日・17日・
18日・24日・25日・
31日



弘道住区センター
Tel.03-3840-9354
休館日: 3日・10日・11日・
17日・18日・24日・
31日



栗島住区センター
Tel.03-3848-3471

◆悠々館◆集まろう会 講習会
7月7日(木) 13:30~ テーマは「糖
尿病って、どんな病気?」です。
◆児童館◆布工作
7月26日(火)~30日(土)
13:30~16:00 ミニクッション作り。

◆悠々館◆健康教室
7月5日(火) 13:30~15:00 どなた
でも参加OK。生活習慣を振りかえろう!
◆児童館◆サマーフェスティバル
7月17日(日) 13:00~15:00 受付
15:30 終了 みんなで楽しくあそぼう。

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 & こやよこの
野菜畑——「トマト」

夏の太陽光に照らされて、真っ赤に色付いたトマト。さわやかな酸味と多彩な甘み、瑞々しい太陽の味! トマトの一番おいしい季節がやってきました。
ヨーロッパでは「トマトが赤くなる」と医者や青くなる」ということわざがあるほど、栄養価の高い野菜として知られています。トマトの赤い色には、近年注目されているリコピンという成分が含まれています。活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などを予防する効果があるそう。他にも、発ガン予防に有効とされるビタミンC、血圧を下げるカリウムなど、いろいろな栄養成分がたくさん含まれています。なるほど、医者いらずのことわざも頷けますね。