

施設利用案内

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 (☺)	2 (☺)	3 (☺)	4 (☺)	5 (☺)	6 (☺)
屋内施設(10月)一般受付開始 屋外抽選申込開始 ~9日	中国語入門・初級 ヘルシーエクササイズ ストレッチ&リズム体操 のびのびまなぼー	韓国語中級・会話 スマートフォン教室 子ども向け英会話 のびのびまなぼー	わいわいアビリティ はつらつ体操・フェルデン 子ども向け英会話 マージャン・おはなし会 のびのびまなぼー ｽｽﾞｰﾌﾞ広場・個人利用	ｽｽﾞｰﾌﾞでお仕事体験 子ども向け英会話 こどもダンス のびのびまなぼー	夏休みチャレンジ 野菜作り 小中学生ダンス PCサロン のびのびまなぼー	韓国語入門・初級 個人利用
7	8	9	10	11	12	13
ピリオパトル	休館日	たい焼きやお仕事体験	たい焼きやお仕事体験 3歳の器械体操 フェルデン おはなし会 おうちえほんの楽しみ方 ｽｽﾞｰﾌﾞ広場・個人利用	たい焼きやお仕事体験 3歳の器械体操	たい焼きやお仕事体験 3歳の器械体操 PCサロン	ITサロン
14	15	16	17	18	19	20
春夏野菜づくり 巨大アート作り 個人利用	中国語入門・初級 映画鑑賞 朗読カフェ	韓国語中級・会話 ボール遊びサロン 映画鑑賞	わいわいアビリティ はつらつ体操・フェルデン マージャンサロン おはなし会 ｽｽﾞｰﾌﾞ広場・個人利用	ｶｽﾀｰのおやつ教室 こどもダンス 映画鑑賞 JAXAの宇宙教室 将棋サロン 赤ちゃんおはなし会	小中学生ダンス 映画鑑賞 PCサロン	韓国語入門・初級 銭湯でお仕事体験 朗読隊 個人利用無料公開日
21	22	23	24	25	26	27
わくわくサイエンス 鉄道知・おもちゃの病院 俳句と短歌のサロン ピリオパトル	中国語入門・初級	韓国語中級・会話	わいわいアビリティ 大おはなし会 ｽｽﾞｰﾌﾞ広場・個人利用	ベビーマッサージ こどもダンス 将棋サロン	小中学生ダンス PCサロン 講座受付 (8/25号広報)	韓国語入門・初級 ナン作り ITサロン
28	29	30	31	* 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。 このマーク (☺) のある日は、 子ども居場所づくり関連イベントの日。		
	中国語入門・初級 ヘルシーエクササイズ ストレッチ&リズム体操 リズムピクス	韓国語中級・会話 ちびこども体操	わいわいアビリティ フェルデン ｽｽﾞｰﾌﾞ広場・個人利用			

【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			ﾊﾞｽｸﾞｰﾄﾞｰﾙ	ﾊﾞｽｸﾞｰﾄﾞｰﾙ
午後Ⅰ	12:30 ~15:00	ｽﾎﾟｰﾂ広場 (ファミリーテニス)		ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾈｯｽ・ ﾊﾞﾄﾞﾙﾃﾆｽ	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾈｯﾄ・ 卓球
午後Ⅱ	15:30 ~18:00	ﾊﾞｽｸﾞｰﾄﾞｰﾙ	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾈｯﾄ・ 卓球	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾈｯﾄ・ 卓球	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾈｯﾄ
夜間	18:30 ~21:00	ﾋﾞｰﾁﾝｸﾞｰﾙﾊﾞｰ・ ｽｽﾞｰﾌﾞ広場(ﾊﾞﾝﾄﾞ テニス)	ﾋﾞｰﾁﾝｸﾞｰﾙﾊﾞｰ・ ﾊﾞｽｸﾞｰﾄﾞｰﾙ	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾈｯﾄ	卓球・ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾈｯﾄ・ ﾊﾞｽｸﾞｰﾄﾞｰﾙ・ﾋﾞｰﾁﾝｸﾞｰﾙ ﾊﾞｰ


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

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。

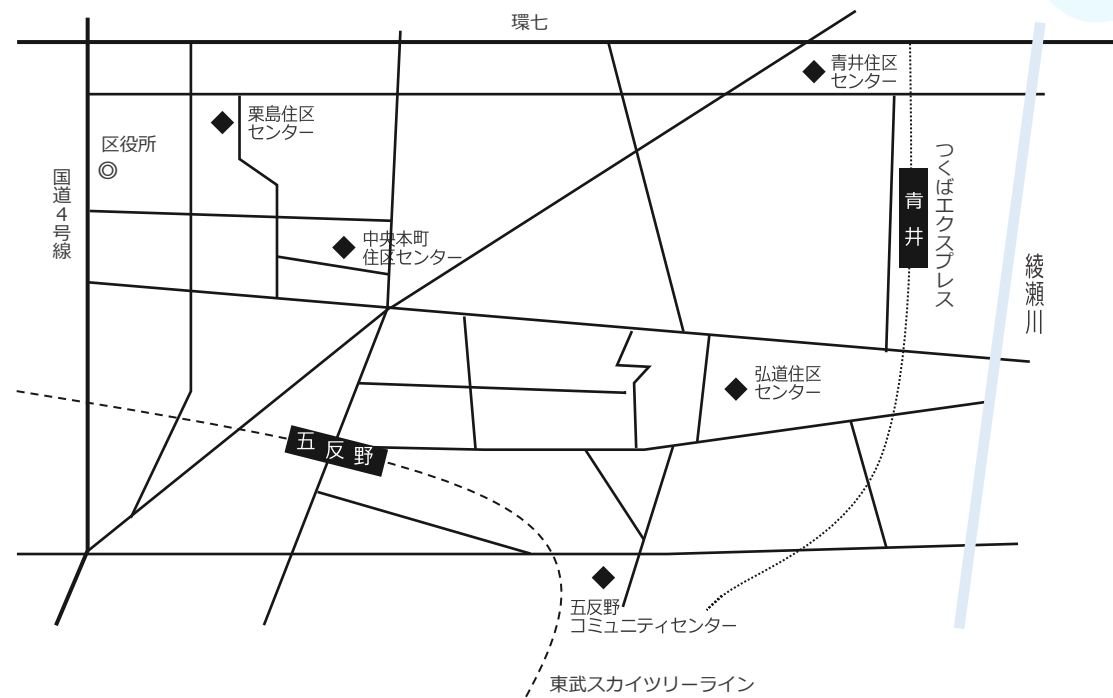


中央本町住区センター
 TEL03-3852-1434
 休館日：7日・8日・11日・14日・21日・28日



五反野コミュニティセンター
 TEL03-3886-2643
 休館日：7日・11日・14日・21日・28日・29日

- ◆悠々館◆住区で寄席
8月5日(金) 14:00~ 参加費無料
出演、キラーコンテンツ(漫才)ほか。
- ◆悠々館◆手芸教室
8月16日(火)・17日(水) 13:30~ テーマは、ネクタイで作る壁掛けです。
- ◆児童館◆夏休み工作 ｷｷﾞｸﾞｸﾞｰﾙ
8月1日(月)~5日(金) 14:00~ 予約制。対象は1年生以上。
- ◆児童館◆卓球教室&大会
8月8日(月)・9日(火)・10日(水) 14:00~ 対象は小学生以上





青井住区センター
 TEL03-3852-3750
 休館日：7日・11日・14日・21日・22日・28日



弘道住区センター
 TEL03-3840-9354
 休館日：7日・8日・11日・14日・21日・28日



栗島住区センター
 TEL03-3848-3471

- ◆悠々館◆減災セミナー
8月27日(土) 13:30~ 大判のハンカチ(ある方は)を持ってきてください。
- ◆悠々館◆紙飛行機を飛ばそう!!
8月20日(土) 13:30~ 手作り飛行機を飛ばして楽しく遊びましょう。
- ◆児童館◆エコカー工作
8月22日(月)~25日(木) 13:30~16:30 申込は16日(火)から。
- ◆児童館◆小学生対象 夏休み工作
8月3日(水) 13:00~15:00 受付 15:30 終了 ワイヤでモビール作り。

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。
 ◆平成28年8月9日(火) オープン予定◆

今月の表紙

ちゅお&にゃよこの野菜畑「トウモロコシ」

ふっくらツヤツヤ、甘くて瑞々しい黄色い実には、夏の恵みがぎゅーしりと詰まっています。

野菜の中では高カロリーですが、1粒1粒を包んでいる皮は、セルロースという不溶性植物繊維。なんと、さつまいもの4倍といわれています。腸内環境をきれいに整え、大腸がんの予防や便秘解消に良いそうです。

ところで、トウモロコシのひげの部分。いつもは捨ててしまいが、漢方では「南蛮毛」という立派な薬として使われています。乾燥して煮出した「ひげ茶」には、むくみを改善してくれる利尿作用や血糖値を安定させる薬効が期待できるのだとか。

あの黄色い実にがぶり一口。この夏を乗り切る味です。