

# 今月の講座

## インドカレー店 BINITA ㊤ 「クリスマスナン」づくりに挑戦



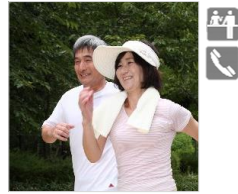
持ち寄った具材でオリジナル・ナンを作ります。  
12月10日(土)  
15:00~16:30  
対象：4歳~小学生の子どもと保護者  
定員：10組(1組3名まで)  
料金：1,400円  
(3名追加料金)

## NTTドコモの 「らくらくスマートフォン教室」



貸出用スマートフォンを使って基本的な操作を学びます。  
12月9日(金)  
10:00~12:00  
対象：おおむね60歳以上  
定員：20名  
料金：無料

## はつらつ体操



イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。  
12月7日・21日(水)  
13:30~15:00  
対象：65歳以上の方  
定員：各25名  
料金：無料

## ※この講座は現在募集中です※ 長寿健康増進事業 「楽しく元気に健康体操」



身体に無理のない健康体操を行います。図書館による健康本展示も行います。  
12月19日(月)  
13:30~15:00  
対象：区内在住75歳以上(後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方)  
定員：20名 料金：無料

## マリパ㊤クリスマス演奏会と おとあそび A・B



楽器の演奏にあわせて親子で楽しくリトミック。  
12月19日(月)  
A) 10:00~11:00  
B) 11:15~12:15  
対象：1~6歳までの子どもと保護者  
定員：各30組(子ども2名まで)  
料金：各600円(3名追加料金)

## カフェテラス絵瑠座㊤ ピブリオバトル



おしゃれな喫茶店を貸し切りにして、ピブリオバトルを行います。テーマは「クリスマス」。  
12月17日(土)  
15:00~16:00  
対象：どなたでも  
定員：10名  
料金：450円(ドリンク代)

## 花屋 理美フラワースタジオ㊤ クリスマスドア飾りを作ろう



お花屋さんが教える、かわいいクリスマスドア飾りを一緒に作ります。  
12月17日(土)  
13:00~14:00  
対象：小学生(保護者同伴可)  
定員：15名  
料金：800円

## 年末大掃除のコツは 丸に聞け!



お掃除のプロが教える今すぐ使える掃除術を学びます。  
12月15日(木)  
11:00~12:00  
対象：16歳以上  
定員：30名  
料金：無料

## わいわいエアロピクス A・B



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
1月11日~3月29日(水)  
A) 9:30~10:40  
B) 10:50~12:00  
対象：16歳以上  
定員：25名  
料金：5,400円

## ひとりやってみよう! 「3歳の器械体操」(全2回)



器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。  
1月5日(木)日・6日(金)  
10:30~11:30  
対象：3歳の子ども  
定員：25名  
料金：1,520円

## ボール遊びサロン



広い体育館をのびのびと使って、ドッチボールなどで遊びましょう。  
12月27日(火)  
15:30~17:30  
対象：小学生  
定員：30名  
料金：100円(保険料込)

## わくわくサイエンス 「オリジナルスノードームをつくろう」



きらきらビーズで自分だけのスノードーム作り。  
12月23日(金)  
10:30~12:00  
対象：小中学生  
※小学2年生以下は保護者同伴  
定員：15名  
料金：300円

# 今月のサロン

当日、気軽に来て参加できるのがサロンの魅力。健康生活、趣味活動、地域交流にぜひ活用ください。

## 将棋サロン



発想によってさまざまな勝ち方がある戦法や相手の考えを予測する心理戦などを楽しみましょう。  
11月10日・24日(木)  
18:00~21:00  
料金：200円

## 健康マージャンサロン



初心者でも大歓迎です。参加者との会話も楽しく、脳の運動をすることが出来ます。  
11月2日・16日(水)  
17:30~21:00  
料金：200円

## 朗読カフェ



テーマは「映像化した作品」。毎月テーマに沿って、参加者による朗読会を行っています。  
11月21日(月)  
18:00~20:00  
料金：無料

## 俳句と短歌のサロン



日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりをしながら楽しく参加できます。  
11月20日(日)  
14:00~15:00  
料金：無料

## おもちゃの病院



動かなくなった、音が出なくなったお気に入りのおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。  
11月20日(日)  
13:00~16:00  
料金：無料

## ITサロン



パソコンの持込可。ボランティアの方がパソコンにまつわるあなたの悩み・疑問を解決します。  
11月26日(土)  
14:00~16:00  
料金：200円

## パソコンサロン



パソコンの持込可。インターネットのつながりなどをボランティアの方が丁寧に教えてくれます。  
11月4日・18日・25日(金)  
19:00~20:30  
料金：200円

## おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。  
11月2日・9日・16日(水)  
15:30~16:00

## 赤ちゃんおはなし会



ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。  
11月17日(木)  
1歳半~3歳向け 10:30~10:50/0歳~1歳半向け 11:10~11:25

## 大おはなし会



絵本や折り紙、映画鑑賞をします。毎月第4水曜日。  
11月23日(水)  
15:00~16:30

## 絵本でリラックス! おうちえほんの楽しみ方



のぐちりえさんによる保護者向け講座。毎月第2水曜日。お子様連れ可(託児なし)。  
11月9日(水)  
11:00~11:30