

尿漏れ予防の健康体操

いつまでもいきいきと元気に過ごすために今から身体のケアをしてみませんか。
産後の方・ご高齢の方、どなたでも参加できます。

同一内容の講座です。多くの方に体験していただくためお1人様1回でお願いいたします。

- 日 時: **2月26日(火)・3月19日(火)13時30分から14時30分**
- 場 所: 神之木地区センター 中会議室
- 講 師: 日本体操協会公認体操上級指導者 谷口久美氏
- 持ち物: 動きやすい服装・水分・タオル
- 申込み: 1月29日(火) 9時から窓口・電話にて**各回先着25人**

無 料

Mama の手作りお菓子

ダブルチョコレート パウンドケーキ編

- 日 時: 2月12日(火) 10:30~12:30
- 定 員: 先着8人 ● 参加費: 1500円
- 持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル
- 申 込: 1月15日(火) から直接窓口・電話

リズムの色と音のかたち

- 日時: 月1回水曜日 12月12日/1月16日
2月13日/3月13日
- ①10:00~10:40 1歳~2歳程度
- ②11:00~11:40 1歳6カ月~3歳程度
- ③12:00~12:40 1歳~3歳(混合クラス)
- 定員: 各回先着11組 ● 参加費: 500円
- 申 込: 講座実施日9:00より翌月分受付

おりがみ教室

12月26日(水) 1月23日(水)
10:00~12:00

- 参加費: 200円 (先着30人)
- 9:40~受付
- ★当日直接料理室へお越し下さい。

コアラびくす

12月4日・11日・18日(火)
1月8日・15日(火)
1月24日・31日(木)
10:00~11:30

- 参加費: 500円
- 9:45~受付
- ★当日直接レクホールへお越し下さい。
- ★小さなお子様もご一緒にどうぞ。

かみのき朝からだ体操

12月1日・8日・15日・22日
1月5日・12日・26日(土)
9:10~10:00

- 参加費: 300円
- 9:00~受付
- ★当日直接レクホールへお越し下さい。

12月

新着図書

12月15日(土)
13:30より
貸出・予約受付

新刊

- 沈黙のパレード/東野圭吾
- 信長の原理/垣根涼介
- フーガはユーガ/伊坂幸太郎
- 猫のお告げは樹の下で/青山美智子
- 横浜大戦争/蜂須賀敏明
- こちら横浜市港湾局みなと振興課です/真保裕一
- 戒名探偵卒塔婆くん/高殿円
- ビブリア古書堂の事件手帖(文庫)
~扉子と不思議な客人たち~
- <児童書> ■絵本「旅猫リポート」
■おしりたんてい1巻から4巻

☆1月の新着図書はお休みさせていただきます。(NHK テキストは通常通りです)

【お知らせ】12月20日(木)~27日(木)の期間、図書の貸出冊数を図書カード1枚につき8冊までといたします。年末年始のお休みはたくさんの本を読んで過ごしませんか?

- 地区センターにご提供いただく個人情報は、講座の目的以外への利用や第三者に提供することは一切致しません。
- 講師の都合等により内容が変更・やむを得ず中止になる場合がございます。予めご了承ください。