

# 回 覧

## 下和泉地区センター (P1~P3) みなみコミュニティハウス (P4) ニュース



《発行》指定管理者 NPO 法人泉南会

《事務局》下和泉地区センター

今月の休館日 第4月曜日 11/25 (月) 電話 (805) 0026 FAX (805) 0028

バイオリンの調べで癒しのひと時を。

### クリスマス コンサート

バイオリンとピアノ姉妹デュオ



遠藤香奈子さん 東京交響楽団  
第2バイオリン首席奏者  
遠藤和歌子さん ピアノ伴奏



◆12/10 (火) 13:00~14:00

◆参加費 ¥500円 ◆定員: 30名

◆申込み: 11/19 (火) 10時~電話か窓口

※収益の全額を日本赤十字社を通じて台風19号で被災された地域へ寄付します。

### 青空子どもまんぷく食堂

毎月1回開催している「子どもと大人の交流食堂」です。大勢で会食する楽しさを味わってみませんか。きっとフルコースに満足されます!!

12/7 (土) 12:00~13:30

◆費用: 子ども100円、大人・中学生200円

◆申込み: 11/16 (土) 10時~電話か窓口

◆定員: 30名先着 (どなたでも)

(声) 煮野菜がいい味で、子供が野菜をよく食べた。

### ゆめが丘農園のいちごでクリスマスケーキ

小学生・中学生のクリスマス 1ホール 15CM

イチゴデコレーションケーキ

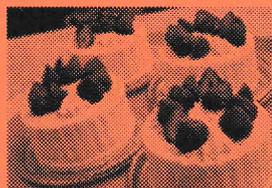
1ホールお持ち帰り

◆12/24 (火)

14:00~17:00

◆参加費 ¥1000円 ◆定員: 20名

◆申込み 12/3 (火) 10時~電話か窓口



### 2019 楽しいクリスマス会

◎デジタルショーを体験しよう!

サンタさんからプレゼントあるよ。

◆12/14 (土) 14:30~15:30

◆対象: 幼児~小学生 ◆定員: 250名

◆申込み: 11/30 (土) 10時~電話かFAXか窓口

◆場所: 地区センター体育館 上履き持参

※駐車場: 泉ヶ丘幼稚園様

### ×マス料理★ツリーパンケーキ

◆12/5 (木) 14:30~16:40

◆メニュー: アメリカンフライドチキン

トスカーナ風フライドポテト、

トナカイブラウニ

◆参加費: 1300円

◆定員: 15名

◆申込み: 11/14 (木)

10時~電話か窓口



### 《美味しいと評判》手作りみそ教室

◆12/7 (土) 豆洗い 14:00~15:00

12/8 (日) 仕込み 9:00~

◆参加費 ¥3400円 ◆申込み: 11/16 (土)

◆定員: 25名 材料のみ受付可。



いつでもお気軽にお試しください。☎805-0026

教室名	募集人数	開催日時	体験参加費	申込み日時 電話か窓口
スローエア ロピックと 筋力アップ	若干名	11/13、11/27、12/11、1/8、1/22、2/12、 2/26、3/11、3/25 (水) 10:00~11:15	体験1回 500円	随時 
ヨガで リラックス	若干名	11/9、11/23、12/14、1/11、1/25、2/8、 3/14、3/28 (土) 15:30~16:30	体験1回 500円	随時 
旅を楽しむ ための英会 話	若干名	11/8、11/22、12/13、1/10、1/24、2/14、 2/28、3/13、3/27 (金) 13:00~14:30	体験1回 500円	随時 
男性のボイ ストレーニ ング	若干名	11/11、12/9、1/13、2/10、3/9 (月) 10:00~11:15	体験1回 200円	随時 
大人と子供 の合同書道 教室	若干名	11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、1/28、 2/4、2/18、3/10、3/24 (火) 15:00~17:00 入室時間自由	体験1回 400円	随時 
セラバンド を使って リハビリ	若干名	11/6、11/20 (水) 15:00~16:30 <b>体幹トレーニング</b>	体験1回 500円	随時 
ボールペン 筆ペンで 美文字	若干名	11/14、11/28、(木) 9:45~11:45	体験1回 500円	随時 
囲碁教室	若干名	11/20、12/4、12/18 (水) 9:00~	体験1回 250円	随時

### プレ中学生英語 初めての英語の基本からを。

ベテラン塾講師による教室です。来春中学生になるお子さんを対象に、英語の準備教室です。

★日程:1/10、1/17、2/7、2/14、2/21、3/6、3/13、  
3/27(金)16:00~17:30

★定員:少人数制8名 ★参加費:3600円

★申し込み:12/20(金)10時~窓口または電話

### フラワーアレンジメント

#### クリスマスとお正月兼用生花

《オシャレで長持ちと評判》

◆日時:12/18(水)10:00~11:30

◆参加費:¥2000円 ◆定員:20名

◆申し込み:11/20(水)10時~電話か窓口

### 健康コラム ~脳と食生活~ 脳を健康に保つための栄養は?

ワカメのような海藻を、カルシウム源の牛乳や乳製品を、イモなどの根菜・穀物を、アオ魚でDHAを、ナツ葉で葉酸とビタミンを、大豆製品のレシチンを、これらの栄養を摂ることです。これらの頭文字を取って、「ワカイアナタ」です。覚えやすいですね! バランスよく摂ることは誰もご存知でしょうが、このキーワードを頭の片隅に置いて時々、食生活の振り返りの参考にしてください。

# 今月の新着本の貸出し開始日：11月17日（日）～

書籍名	著者名	出版社
死にゆく者たちの祈り	中山七里	新潮社
いけない	道尾秀介	文藝春秋
旅の作法、人生の極意	山本一力	PHP 研究所
みんなで筋肉体操	谷本道哉	ポプラ社



友達のいない少年が目撃した殺人現場は本物か？ 偽物か？ 各図や写真の意味が解った瞬間、物語の別の顔が見えてくる…。驚愕ミステリー。『オール讀物』他掲載に書き下ろしを加え単行本化。



囚人に仏道を説く教誨師の顕真。ある日、拘留所で一人の死刑囚が目にとまる。それは、大学時代に顕真を雪山の遭難事故から救った、無二の親友・関根だった。人格者として知られていた友は、なぜ見ず知らずのカップルを殺めたのか。裁判記録に浮かび上がる



第1部 もの想ふ旅人（日本にて；日本とアメリカー比べてみれば；アメリカにて；台湾・中国・香港にて）  
第2部 ドライブ道すがら（五十年目の初邂逅；ロッキーステップを駆け上がる；砂金と崖と百ドル札；セイラムの仰天情報；敦賀路ドライブ道中；相棒に乾杯！）

不可解な証言をもとに、担当刑事と遺族に聞き込みをはじめた顕真。一方、友として、教誨師として、自分にできることとは何か。答えの見出せぬまま、再び関根と対峙することとなる。想像を絶する、事件の真相とは。そして、死刑執行直前、顕真が下した決断は一。人間の「業」を徹底的に描く、渾身のミステリ長編！



最新の理論を駆使した全16種目で効率よく筋肉を限界まで追い込む！話題の筋トレ番組が解説付きで待望のDVD付きブックに！番組では伝えきれていない「筋肉体操」のスゴさや、トレーニングメニューの作り方、筋肉指導の谷本道哉先生に

## ママとパパのための こどもプログラミング読本

プログラミングリテラシーを身につけた人が活躍する時代が来ようとしています；プログラミングで身につくのは自分のアイデアを実現できる力（ほか）

2 学校でもプログラミングを教えるの？—「小・中・高」必修化の流れと「これからの学び」としてのプログラミング（学校ですべての子どもたちがプログラミングを学ぶ日がくる？！）



## 書棚

よる筋肉Q&Aや、筋力に自信のない方でも取り組めるように、全種目にレベルダウンのトレーニング方法も掲載。

佐伯泰英、吉岡道夫、藤井邦夫、鳥羽亮など人気の時代小説の文庫本が揃っています。これらのシリーズ物はあとを引く味のようなです。中には、毎朝通って来られる人も。朝2冊借りて、次の日に2冊返却されるという熱心な時代小説ファンがいらっしゃいます。

# みなみコミュニティハウスニュース 11月号

NO. 174号

～地域のコミュニティステーション～

休館日：火曜日は自主利用日、金曜日は学校利用日

電話・FAX 805-3339

発行元：NPO法人泉南会 事務所：泉区和泉が丘 1-26-1 下和泉地区センター

## 楽しいクリスマス会

◆12月15日(日)

ジャグリング、ベル演奏、

パネルシアター プレゼントあり

◆定員：60名 ◆申込み：12/1(日)

10時～窓口または電話

◆出演 Juggler MAKi (夢奇房)

協力：カラフル

ミニコンサート 癒しのひと時

ピアノで軽ポップ

◆日時：12/21(土)

14:00～

◆定員：30名 ◆参加費：無料

◆申込み：12/7(土) 10:00～

窓口または電話



お気軽にご参加ください。

★のんびりお茶をしながら

お馴染みのメロディーを・・・



## 第14回みなみ文化祭

地元で何か楽しい趣味を見つけたい、教えたいと  
考えていらっしゃる方、この機会にご参加を。

11/9(土)・10(日) 9:00～15:30

★作品展示・郷土資料室公開(両日)

フラワーアレンジメント、川柳、俳句、水彩画、  
絵手紙、トールペイント

★演技発表：11/10(日)13:00～15:30

大正琴、フラダンス、日舞、コーラス、ピアノ  
独奏、ウクレレ、ハワイアンバンド演奏

★特別コンサート“二胡演奏”

日時：11/9(土) 10:30～



出演：音楽集団「天優」

※ 無料チケット コーヒー付

◆コーヒー喫茶：11/9(土) 10:00～12:00

◆地元野菜販売：11/9(土) 9:30～売り切れ

菜っ葉、イモ類、根菜など

しんご細工で可愛い動物

イメージ

◆日時：1/9(日)

① 10:00～11:00

② 11:00～12:00

◆定員：各6名

◆申込み：12/15(日) 10時～窓口か電話

