

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 《事務室》下和泉地区センター電話 (805) 0026

今月の休館日 第4月曜日 3/23 (月)

FAX (805) 0028

人生 100 歳を元気に

日時：3月25日(水) 10時～

人生 100 年時代、あなたは 100 歳まであと何年ありますか？健康でいるための日頃の生活をアドバイス。50名無料招待

【プログラム】

第1部「健康生きがいづくり」

第2部「フレイルを予防して健康寿命を延ばそう」

◆日時：3/25 (水) 10:00～11:30

下和泉地区センター 中会議室

◆申込み：3/13 (金) 10時～窓口または電話

◆講師：神奈川健康生きがいづくりアドバイザー

春休みの落語

子供向け落語寄席です。

落語の面白さを知ろう。

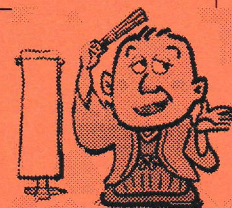
ワークショップもあります。親子での参加も OK です。30 名無料招待

◆日時：3/29 (日) 10:30～11:30

◆出演：参遊亭浪三さん

落語の初歩からわかりやすく解説します。

◆申込み：3/15 (日) 10:00～窓口か電話



前トレ

インストラクターが教える

あなたのマシーン活用術

①10:00～ ②11:00～

4/3(金) ③13:00～ ④14:00～

①～④各40分、定員：各8名

参加費：500円

申込み：3/20 (金)

10:00～電話

または窓口



地区センター祭り中止のお詫び

去る2月22日・23日開催予定のスプリングフェスティバル・ヤングフェスティバルをコロナウィルス感染拡大防止のため、役所の要請により、急遽中止といたしました。出演、展示、食堂、喫茶、地域の皆様、多方面にわたる方々に多大なご迷惑をおかけいたし誠に申し訳ございませんでした。何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

ソフトバンド&ピラティス

今話題の腸活、骨盤の悩み、O脚、冷え性、シェイプアップに！

◆日時：4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15 (水)

全8回

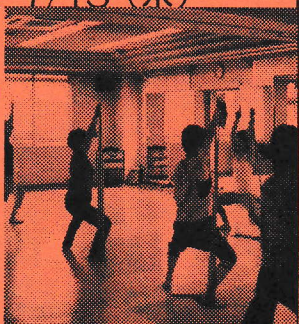
15:00～16:30

◆申込み：3/18 (水)

10:00～ 電話か窓口

◆定員：15名

◆参加費：3,200円



あおぞら子どもまんぷく食堂で地域交流

4/4(土) 12:00～13:30

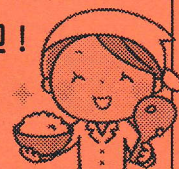
毎月1回子どもと大人の交流食堂です。ボランティアの方々によるランチの提供です。バラエティに富んだ食材、みんなで会食の楽しさを味わってください。

メニュー：ロールキャベツ、ちらしずし、ポテトサラダ、桜餅

◆費用：子ども100円 大人・中学生200円

◆定員：30名先着 どなたでも 親子大歓迎！

◆申込み：3/21(土) 10:00～電話か窓口



ハンドドリップでうまいコーヒーを

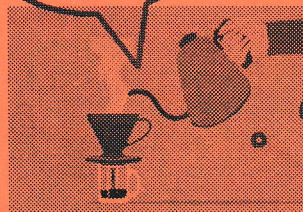
◆日時:4/22(水)10:00~11:45

◆参加費:300円◆定員:15名

こんなに
味が違う
とは...

家で美味しいコー
ヒーが淹れられ
たなあ~。

◆申込み:4/11(土)10時~
窓口または電話



楽しく覚える健康マージャン

“老化予防・脳トレに!”

初級講座・・マナーも、数え方もマスター

5/10、5/24、6/7、6/21、7/5、7/19(日)(全6回)

9:00~11:45 ◆参加費:3000円

◆定員:16名

◆申込み:4/26(日)10:00~
窓口か電話



この春から始めませんか?

教室名	募集人数	開催日時	参加費	申込み日時 電話か窓口
スローエアロビッ クと筋力アップ	25名	4/8、4/22、5/13、5/27、6/3、6/10、 7/8、7/22(水)10:00~11:15	全8回 3,200円	3/25.10時~
ヨガで リラックス	20名	4/11、4/25、5/9、5/23、6/13、6/27、 7/11、7/25(土)15:30~16:30	全8回 3,200円	3/28.10時~
英語会話 教室	20名	4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、 7/10、7/31(金)13:00~14:30	全8回 3,200円	3/27.10時~
小学生の卓球教 室	20名	4/4、4/18、5/9、5/30、6/6、6/20、 7/4、7/18(土)16:50~18:50	全8回 800円	3/21.10時~
男性のボイスト レーニング	20名	4/13、5/11、6/8、7/13(月) 10:00~11:15	全4回 1200円	3/9.10時~
大人と子供の合 同書道教室	15名	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、 7/14(火)15:30~17:00	全7回 2,100円	4/1.10時~
初心者からの ヨガ	若干名 体験	毎月第2、第4木曜日 13:30~14:30	1回 500円	随時受付中



うた声広場

4/21(火)10:30~11:45

三味線の伴奏に合わせ、大きい声を出して歌う
と、ストレス解消、脳の活性化にもなります。
ますます健康に・・・

◆参加費:無料 ◆定員:30名

◆申込み:4/7(火)10:00~電話か窓口

やっぱり美味しい“和の食卓”

和食の基本を簡単にマスターしませんか?知っている
ようで知らないことが。体に優しい心もほっこり。

◆日時:4/21、5/19、6/16(火)

9:30~12:45

◆参加費:3000円(全3回)

◆定員:15名(男性大歓迎)

◆申込み:4/11(土)10:00~電話か窓口

※持ち物:エプロン、三角巾、布巾2枚

サークル
紹介

水彩画トンボの会 無料体験会開催します。 参加者募集

日時:3/5、3/19、4/2、4/16(木) 12:00~14:45 問合せ先:下和泉地区センター

今月の新着本の貸出し開始日：3月15日（日）

書籍名	著者名	出版社
清明—隠蔽捜査 8—	今野 敏	新潮社
インタビューズ	堂場瞬一	河出書房新社
清く貧しく美しく	石田衣良	新潮社
猫君	畠中 恵	集英社
生き残る技術	野村克也	竹書房
あきない世傳 金と銀（8）	高田 郁	角川春樹事務所



神奈川県警刑事部長に着任した異色の警察官僚・竜崎伸也。着任早々、県境で死体遺棄事件が発生、馴染みの警視庁の面々と再会するが、どこかやりにくさを感じる。

さらに被害者は中国人と判明、公安と中国という巨大な壁が立ちはだかることに。一方、妻の冴子が交通事故を起こしたという一報が…。



花のお江戸に隠された、猫又の陣地六つ。花陣・姫陣・祭陣・武陣・黄金陣・学陣。各陣の新米猫又は、將軍様の庇護のもと、江戸城内の学び舎「猫宿」で修業に励む。お江戸猫又ファンタジー。

厳しい競争の世界で生き残っていくためには、変化に柔軟に対応する思考力、日々の鍛錬による技量の進化、さらに結果を出し続けるための創意工夫と負けない心身の強さ、そして徹底した自己管理が常になされなければならない。長く「生き残る」には、それらのものがひとつも欠けてはならないのである。「生き残る」ためにはどうしたらいいのか？失敗と書いて、成長と読む。失敗の原因を探り対策を練ることで、成長、進化を遂げてきた一生生き残るための最大の鍵は、失敗の中にあり。



一気に読みできて、何処からでも読める！？文学の新たな手法に挑む問題作！この本は、100人の物語（インタビュー）で繋がる。

30歳・ネット通販大手の倉庫で働く非正規の堅志と、スーパーでパートをする28歳の日菜子。二人はおたがいを守りあって生きていこうと決めた。だが、堅志に正社員登用の話がきたことをきっかけに、日々に少しずつ変化が訪れる一。



遠目には無地、近づけば小さな紋様が浮かび上がる「小紋染め」。袷に用いられ、武士のものとされてきた小紋染めを、何とかして町人のものにしたい—そう願い、幸たちは町人向けの小紋染めを手掛けるようになった。思いは通じ、江戸っ子たちの支持を集めて、五鈴屋は順調に商いを育てていく。だが「禍福は糾える縄の如し」、思いがけない禍が江戸の街を、そして幸たちを襲う。足掛け三年の「女名前」の猶予期限が迫る中、五鈴屋の主従は、この難局をどう乗り越えるのか。話題沸騰の大人気シリーズ！

ひとロメモ 免疫力を高めるには？

- 1 体を冷やさない。2 ストレスを解消する。
- 3 抗酸化食品を摂って腸を整える。

みなみコミュニティハウスニュース 3月号

NO. 178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

☆ これからの開催講座

初めてのキッズダンス



今、はやりのキッズダンス。ダイナミックなバク転も練習をするうちに……。楽しく踊ろう！ダンス、ダンス。

入園前幼児と親子体操

リズムに合わせて踊ったり、工作をして親子のスキンシップを高めよう。



ミニチュアで作る春の庭



3月14日(土)10時～12時

◆持ち物：筆記用具、ハサミ、お手ふき、持ち帰り袋

◆定員：どなたでも（幼児は保護者同伴）40名

◆参加費：無料 ◆申込み：受付中

ミニコンサート 癒しのひと時

ピアノ、ギター、コンガで
ラテンをあなたに

◆日時：4月25日(土)

14時～

◆定員：30名 ◆参加費：無料

◆申込み：4月11日(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..



みなみコミュニティハウス

令和2年度利用者会議開催

◆日時：4月5日(日)9:15～

日ごろコミュニティハウスの研修室を利用する文化系サークルの会議です。各サークルの代表者は出席をお願い致します。詳しくは窓口でお知らせのチラシを配布中です。