

令和6年11月1日発行  
NPO法人  
中川コミュニティグループ  
No.230  
〒245-0007 泉区桂坂4-1  
Tel.813-3984 FAX813-3986



あなたのいきいきライフのお手伝い

11月号

中川地区センター  
11月の休館日  
18日(月)  
(施設点検日)

# なかがわ

## よいこのクリスマス会

12/1(日)13:30~15:00

### 打楽器コンサートとリトミック

出演:パーカッショングループ  
"ファン・ビート・シェイカーズ"  
Fun Beat Shakers

どんな楽器が出てくるかお楽しみ! リトミックもありますよ♪




対象:幼児・小学生 先着200名(サンタさんからプレゼントあり)

当日自由参加

場所:体育室 ※上履きをお持ちください

自主事業教室のご応募は往復ハガキに必要事項を記入して郵送で、またはセンター備え付けの応募用紙に返信用ハガキを添えて窓口にご提出ください。応募多数の場合は抽選をさせていただきます。

自主事業教室の申込はこちらまで・・・〒245-0007 泉区桂坂4-1 中川地区センター 宛

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
<b>簡単Xmas パーティー料理</b> (全1回)	12/7 (土) 10:00~12:30	1800円 (材料費含)	 18名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 11/11~11/20必着	簡単に作る事ができて豪華になるクリスマス料理でXmasをおしゃれに演出しませんか? Menu:・ミートローフリース ・ボルシチ・人参ピラフ ・クリスマスヨーグルトゼリー 講師:田中裕子
<b>おしゃれな しめ縄スワッグ</b> (全1回)	 12/14 (土) 10:00~11:30	3000円 (材料費含)	12名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 11/11~11/20必着	手作りのおしゃれなしめ縄スワッグで新しい年を迎えませんか?アートフラワーでつくるスワッグはインテリアとしても素敵です♡毎年飾る事ができます♪ 講師:田久真理
<b>手作りの しめ縄飾り</b> (全1回)	 12/21 (土) 9:30~12:00	2500円 (材料費含)	 20名	12/1(日)9:00~ 電話受付・先着順	毎年恒例、寒川神社地区で作ったわらを使い手作りのしめ縄をつくります。わらをよって縄を作る作業は貴重な体験ですね!挑戦してみませんか? 講師:寒川郷土保存会
<b>楽しくダンスde エクササイズ</b> (全8回)	12/10・24 1/14・28 2/11・25 3/11・25(火) 10:00~11:15	3200円	20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11~11/20必着	ストレッチで十分に身体をほぐし、ポップな音楽に合わせてダンスのステップで楽しくエクササイズしましょう♪ ストレス発散にレッツ!ダンス♡ 講師:田島裕子

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
 <b>美ボディ ピラティス</b> (全8回)	12/12・26 1/9・23、2/13・27 3/13・20(木) A9:20~10:20 B10:30~11:30	3200円	各20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11~11/20必着	体幹を鍛えてゆがみのない バランスのとれた体作りをし ます♥ 身体を引き締め美しいボディ ラインを作りましょう 講師:跡部宗子
<b>はじめての 太極拳</b> (全8回)	12/5・19 1/16・30、2/6・20 3/6・27(木) 10:00~11:30	4000円	20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11~11/20必着	初めての方向けの内容で す。足腰を鍛え、息を整える 太極拳の動きを体験しませ んか? 練功十八法、初級太極拳、 養生功 お気軽にご参加ください 講師:矢島まゆみ
<b>英会話 ビギナーズ レッスン</b> (全8回)	12/14・21 1/18・25、2/15・22 3/8・22(土) 15:10~16:25	4000円	15名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 11/11~11/20必着	英語を一から学びたい方の レッスンです。初心者向けに スローペースで進めます♪し ばらく英語に触れてない方 にお勧めです。思い切って始 めてみませんか? 講師:青木久美子
<b>目指せ! 美骨盤</b> (全8回)	12/9・23 1/13・27、2/10・24 3/10・24(月) A 9:30~10:30 B 10:40~11:40	3200円	各20名 (初心者優先)	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入のうえ 11/11~11/20必着	普通に生活をしているだけで 体はゆがんできます。 ヨガの動きを取り入れ骨盤を 正しい位置に戻すことで冷 え・姿勢の改善に役立ちま す 講師:佐々木宏美
<b>そば打ち 体験教室</b> (全1回)	1/25 (土) 9:30~12:00	2000円 (材料費含)	8名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 12/11~12/20必着	そば打ちを体験してみませ んか?自分で打ったそばは 最高の味です。3人前お持ち 帰りいただきます 講師:みそば会
<b>お金のはなし</b> (全1回)	2/4 (火) 10:00~11:30	無料	30名	当日自由参加	お金に関する心配は尽きな いもの。お金の寿命、特殊詐 欺の手口、役立つ情報をあ れこれフランクに語ります☆ より安心に暮らすためにお 金の知識を学びましょう! 講師:加藤明彦
<b>麴屋さん直伝の みそづくり</b> (全1回)	2/9 (日) 10:30~12:00	4000円 (材料費含)	25名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 1/11~1/20必着	麴屋さんから直接指導して いただきます国産米の麴、 国産白目大豆、天日塩を使 用します。3kg作ります 講師:小泉麴屋

第2回

## <中地区music玉手箱>

グランドピアノ/を弾きましょう!

12/21(土) ①12:30~12:50 ②12:50~13:10 ③13:10~13:30  
 ④13:30~13:50 ⑤13:50~14:10 ⑥14:10~14:30

出演申込:11/1(金)9:00~先着順 無料 観客出入り自由

★11月の新着図書の予約希望受付期間 11/15(金)~11/21(木)ご来館にて受付