

丘の上のそよ風

大場みずが丘地区センター便り

2018年10月号

指定管理者 アクティオ株式会社

横浜市大場みずが丘地区センター

〒225-0016横浜市青葉区みずが丘23-2

TEL 045-974-0861 Fax 045-974-0862

<http://ooba-cc.com>

芸術の秋、食欲の秋、読書の秋、 スポーツの秋、郷愁の秋、…

あなたは何かから始めますか？

食欲の秋

- ◆パン作り入門…粉の状態から一人で一つのパンを最後まで作り上げます。少人数で初心者も安心。<第1金曜日>
- ◆素敵に和食御膳…和食の美しい飾り付けと深い味わいをフードコーディネーターの先生と楽しめます。<第4金曜日>
- ◆Coffee tea…製菓衛生士と紅茶コーディネーターの資格を持つ先生による洋菓子の講座。<第3木曜日>

スポーツの秋

- ◆毎週月曜「プレミア体操」
- ◆毎週火曜「エアロビクス」「ネオ体操」
「みずずフィットネス」
- ◆毎週木曜「ベーシック体操」
- ◆毎月第2金曜「バスケットボールタイム」
第2・4金曜「ナイトヨガ」
毎週金曜「健康カラテ」
- ◆毎月第2土曜「バスケットボールタイム」

読書の秋

ほ・ん・を・よ・も・う

今の一冊

さざなみのよる

木皿 泉(河出書房新社)

ガンのため43歳で逝ってしまったナスミ。残された人の想いや生活が細やかに描かれています。「ぽっちゃん…」ナスミの雫、言葉、涙、笑顔。死んだ後も彼女の存在がみんなの心を掴んで離さない。その死をどう受け入れ、その先どう生き抜いていくのか。(coto)

丘の上音楽祭

日時：11月23日(金 祝) 10:30~15:30(予定)

音楽系サークル・ゲストの競演。

生演奏は自分へのごちそうです！

詳細は次号でご案内いたします。お楽しみに！

◆開館時間 9:00~21:00(日・祝は17:00まで)

休館日…毎月第2火曜日：10月は9日(火)

◆喫茶みみづく 営業時間：月~土 11:00~17:00

コーヒー、紅茶、ココア、ジュース、クッキー各種 全200円。

飲み物半額のみみづくデーは毎月17日です。

自主事業のおしらせ

◆印 参加費を添えて先着順。

♥印 当日直接。無料。

★印お申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号・を明記し、×切日までにお送り下さい。(窓口可)

◆素敵に和食御膳

10/26(金) 午前 10:00~13:00

豚肉の風味照り焼き、もずく酢、
ひじきと蓮根のサラダ 他

対象:20人(男性の方もぜひどうぞ)

参加費:1500円



◆ボッチャを始めませんか?

10/20、11/10・17、12/8・15、1/12
(土曜日) 午後 1:15~3:00

対象:15人(どなたでもご参加いただけます)

参加費:無料

場所:大場みすずが丘地区センター(初回のみケアプラザ)

ボッチャとは・・・スポーツ競技でパラリンピックの正式種目です。的(ジャックボール)にボールを投げたり、転がしたり、ほかのボールに充てたりし、いかに近づけるかを競います。

共催:大場みすずが丘地区センター・大場地域ケアプラザ

協力:青葉区さわやかスポーツ普及委員会



◆ベーシック体操

～シニア向け体操教室～

ピラティスストレッチを中心に徐々に筋力アップを目指します。

10/18~12/20(木)(全10回)

午後 3:15~4:15

対象:35人

参加費:2000円(材料費含む)



◆健康カラテ

空手の動きでゆるやかな柔軟体操と筋力トレーニングを行います。はじめての方、ストレス解消したい方、どなたでもどうぞ!

10/19~11/16(金)(全5回)

午前 10:45~11:45

対象:中高年30人



◆はじめての日本画～季節の花の写生と本画～

指導:茂木隼一 先生(青葉区在住)

5回の講座で作品一枚を仕上げます。

10/3、17、31

11/7、21(全5回)

午前9:30~11:45

対象:12人

参加費:5000円(全回分)

※用具については

ご相談ください。



★ベビーマッサージ教室～11月コース、12月コース～

①11/8、15、22 ②12/6、13、20

全3回 木曜日

午前10:30~11:30

参加費:1500円(各コース3回分)

対象:2カ月~12カ月の赤ちゃんとお母さん各10組

お母さん各10組

しめきり①10/29②11/26



◆Coffretea～お菓子作りと正統派紅茶を楽しむ～

「マロンケーキ」

10/18(木)

午前10:00~13:00

対象:一般16名

参加費:1200円



★パン作り入門

～初心者でも生地から作れる手ごねパン～

「ミルクフランス&コンソメスープ」

11/2(金)

午前10:00~13:00

対象:一般8名

参加費:1300円

しめきり10/23



地区センターからこんにちは!

先日、堀内朗さんのイグノーベル賞受賞のニュースを見ました。座って自分の大腸内視鏡検査を行うというユニークな研究ですが、その動機が苦痛を和らげて多くの人に検査を受けて欲しいというご本人のインタビューを聞いて、大変感心させられました。このイグノーベル賞、日本人が12年連続受賞しているとの事。日本人の発想の柔軟さを改めて感じさせられました。ノーベル賞でも朗報が聞けると良いですね。(H.N)