

市民センター
主催

アーティフィシャルフラワーで お正月まで飾れるしめ縄風リースをつくろう！

『アーティフィシャルフラワーで作る しめ縄飾り』高品質の造花やグリーン、水引きなどを使って、年末年始のお玄関に 永く飾れる エレガントな しめ縄リースを作ります。

- 【日時】12月7日(金) 9:00～
- 【場所】市民センター 創作活動室
- 【講師】富永 由紀子 先生 (フラワーアレンジメント教室LA ROSE FLORE)
- 【定員】15名程度
- 【参加費】1,000円
- 【持ち物】(ご自宅にあれば)ワイヤーの切れるハサミ・木工用ボンド
- 【申込み】11月12日(月)9:00からお電話にてお申込みください。
定員になり次第締め切らせて頂きます。 ☎64-6466



写真はイメージです。

百合が丘
市民センター
11月号

<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

Skip 広場からお知らせ

11月13日(火) 10:00~12:00
市民センター 多目的ホール
“先生と遊ぼう”



スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。室内遊具(ジャングルジム・ぶらんこ)やおもちゃ等で自由に遊んでいただけます。絵本もあるよ！



【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・パネルシアター など

☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

ハッピー “ハロウィン”

「トリック オア トリート」と叫びながら練り歩き

10月27日(土) 変装、化粧を凝らした21人の児童が市民センターに集合。

今回で第6回目のハロウィンパーティは、開催時間を早めて15時にスタート。「トリック オア トリート」(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)と叫びながら、地域をぐるっと練り歩いた。事前の通過予想時間から、お菓子を用意して待っていただいた方もあり一同感激しながら大はしゃぎ。

ご協力をいただいたファミリーマート様、地域みなさんに心から感謝とお礼を申し上げます。



【ロコモ健診のお知らせ】

市民センター主催で第2回ロコモ健診を下記日時に開催しますので、ご参加ください。

当地域では「ロコモチェック」と「体力測定」を組み合わせたオリジナルのロコモ健診と筋肉、脂肪量、体成分分析などを測定できるインボディも活用します。

- ・日時 平成31年3月26日(火) 午前9時～午後12時
- ・場所 百合が丘市民センター 多目的ホール
また、ロコモ健診の結果説明会をその後に予定します。

(ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨折や骨粗しょう症などで運動する能力が落ちたり、階段の上り下りに手すりが必要、この1年間で転んだことがある、片足立ちで靴下がはけない、家のなかでつまずいたり滑ったりするといった「要介護になる危険」が高まった状態です。「ロコモ健診」をすることでご自身の体を知って、改善をすることが大切です。)



