



2023年 10月 睦コミュニティハウス便り

〒232-0041 横浜市南区睦町 1-25 ☎045-741-9436



長かった夏の暑さも落ち着いて、ようやく秋を感じられる過ごしやすい季節になってまいりました。
読書の秋・運動の秋・食欲の秋・みなさん楽しい秋をお過ごしください。

10月募集イベントのご案内

睦文化祭

睦コミハで活動しているサークルによる演奏等の発表や作品の展示を行います。

- ♪発表: 太極拳・オカリナ・ギター・ウクレレ ⇨ 展示: 編み物・ちぎり絵・絵手紙・色鉛筆・書道
- ・日時: 10月21日(土)10時～
- ・申込: 当日直接施設へ

ゴミの減らし方 ～食品ロスと土壌混合法について学ぼう

私たち1人1人が出来るSDGsについて考える、身近なゴミを減らすことから始めませんか？

- ・日時: 10月14日(土) 10時～11時30分
- ・対象: どなたでも
- ・参加費: 無料
- ・定員: 30名(先着順)
- ・申込: 当日直接施設へ

かみかみメニューを作ろう (睦町保育園共催食育講座)

栄養士さんから食に関する知識を教わり「かりかりじゃこ」や「てづくりグミ」などを楽しく学びながら一緒に作ります。

- ・日時: 11月11日(土) 10時～11時30分
- ・対象: 未就学児と保護者
- ・参加費: 無料
- ・定員: 5組
- ・受付: 10月11日(水)10時～

栄養講座 (睦地域ケアプラザ共催事業)

「バランスの良い食事」を学び低栄養予防、免疫力UP!

- ・日時: 11月17日(金) 10時～12時
- ・対象: どなたでも
- ・参加費: 無料
- ・定員: 20名
- ・申込: 受付まで

フレイルとは？

年齢を重ねたり、病気になったりすることで体力や気力、認知機能など、からだと心の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

予約不要・当日参加型の無料お子様向けイベント

むつみ おはなしの風

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど、みんなで楽しく一緒に遊びます。

- ・日時: 10月13日(金) 10時30分～11時30分
- ・対象: 未就学児と保護者 10組(先着順)

おやこであそぼう! むつみっこくらぶ

ハロウィンをテーマに元気に遊びます。

- ・日時: 10月25日(水) 10時～11時
- ・対象: 未就学児と保護者 10組(先着順)

