



2020年 10月号 大岡地区センターだより

2020年

10月号



編集/発行 大岡地区センター

横浜市南区大岡 1-14-1 ☎743-2411

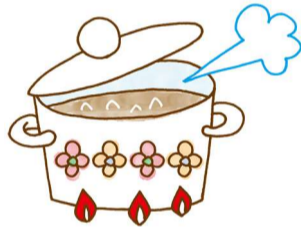
休館日 10/19 (月)

大岡クッキング

普段使いの食材で作る免疫力UP! の薬膳料理

毎日の食事で健康増進!

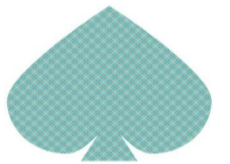
日時	11月6日(金) 9時30分~12時30分
対象	成人
参加費	1,000円
定員	11人(先着順)
受付・募集	10月15日9時から費用を添えて直接施設へ
その他	【MENU】 ・さつまいもと胡麻の炊き込みご飯 ・大根とパセリのかき揚げ ・カジキの胡麻フリット ・南瓜と小豆のカレー煮 (メニューは調達状況により変わる場合があります)



クラフトテープでつくる「カゴバック」

お出かけやお買い物に便利! 見た目も可愛く、色も選べます

日時	11月11日(水)・18日(水) 10時~13時
対象	成人
参加費	1,200円
定員	12人(先着順)
受付・募集	10月15日9時から費用を添えて直接施設へ
その他	色は茶系・ブルー系より選べます。



写経の時間

~自分自身と向き合う時間~

日時	11月12日(木) 15時~20時
対象	成人
参加費	500円(写経セット込)
定員	10人(部屋定員)
受付・募集	当日直接 施設2階受付へ
その他	和室を開放します。時間内自由にお使いください。 和室の定員が10人ですので、定員に達しているとお入りいただけない場合があります。 写経セットは準備しております。お気軽にお越しください。弘明寺観音美松副住職「写経」レジュメ差し上げます。

公開講演会

“日常生活の中でのトレーニングとストレッチ”

健康のための必要な運動量や身近な環境での効果的なトレーニングの方法を実習を通して身につけましょう。

講師は、横浜国立大学教育学部教授の伊藤信之氏です。

日時	11月29日(日) 13時30分~15時
対象	成人
参加費	なし
定員	40人(先着順)
受付・募集	10月27日から11月28日の間に電話で放送大学神奈川学習センターへ (☎ 710-1910) 9時10分~17時40分、月曜日・祝休日除く
その他	共催: 放送大学神奈川学習センター

【十五夜イベント】

「十五夜ディスプレイ」と「かわいい十五夜プラバン」のプレゼントを行いました。(9月19日より10月1日)



【美文字講座】

“ちょっとのコツであなたも美文字!”
鈴木先生にコツを覚えてもらうと、あっという間に美文字になります。
たくさんの方に参加して頂いております。
(9月15・29日 10月13・27日)



- コロナ感染拡大の状況により中止になる場合があります。
- その他、変更のあった場合、ホームページでお知らせいたします。
- 大岡シネマ・ファミリータイムは当分の間休止いたします。
- 不明な点は、大岡地区センターまでお問い合わせください。