

エチオピアのコーヒーセレモニー
を体験しよう
11月3日（日・祝）
お話し：シショウワルク・シトタさん



香り漂うコーヒー焙煎の
実演を見ました。

コーヒーを飲みながら
エチオピアの国について、
コーヒーセレモニーについて
お話しして頂きました。

3杯のコーヒーをバターやティナタムの葉を
入れて味、香りを変えて飲みました。

エチオピアのビールや紙幣、
小物を展示して頂きました。



シショウワルクさんのエチオピアの
留学生とそこご家族もお
手伝いに来て頂きました。参加
者の方々と通訳を交えて交流
が出来ました。



お気軽にいらし
て下さい。



毎月第3日曜日
13時30分～15時30分(受付14時まで)
大岡地区センターで行っています。1回500円です。
MacPC以外対応できます。
ご自身のパソコン、スマホをお持ちください。
当日直接施設へお越しください

古典入門 徒然草

11月2・16日（土曜日）
講師：新井先生



第55段「家の作りやうは」
第71段「名を聞くより」など
わかりやすく解説して頂きました。
原文も全員で音読しました。

毎年、古典入門では人気
の先生です。全6回の講座
です。
現代にも通じる古典が身
近に感じられるお話しをし
て下さいます。



パソコン・スマホ 相談会

11月17日(日) IT24会



PC・スマホのお困りごと、便利な
使い方など、何でも気軽にお尋ねく
ださい。
一人につき一名のスタッフが
ていねいに相談にお答えいたします。

イキイキ♪脳トレ 健康体操

11月11日（月）

共催：本大岡地区社協福祉協議会



第一興商のカラオケからの音楽、映像に合わせて、座りながら楽しく脳トレ、健康体操をしました。

最後はイントロクイズで盛り上がりました。



プレゼントのタオルを使った体操で、腕の可動範囲を広げました。



始めに自分の顔を自撮りしてビフォーアフターを比べました。

顔自体だけでなく、腕、手、目の周りのツボ、呼吸法など全てが小顔マッサージにつながる事を学びました。

「足もみマッサージ」の内藤先生に、フェイスリンパマッサージのセルフケアを動画を使ってわかりやすく教えて頂きました。



ファミリータイム 一緒に遊ぼう！

11月16日（土）あそび・隊！



いっぱい体を動かして遊んだ後、紙芝居で静かに聞き入っていました。

0才からの23組55人の親子が参加して下さいました。

ミニ運動会で元気な歓声とともに盛り上がりました。

親子で力を合わせてがんばりました。

大岡シネマ「地下室のメロディー」

11月25日（月）



アラン・ドロン×ジャン・ギャバン
南仏のまばゆい陽光のもとに
起きる華麗な犯罪と、驚きのラストシーン。
フランス映画の黄金期の傑作！



満員御礼30名の方が鑑賞して下さいました。