

どなたでも

## 新春 招福獅子舞

1月5日(日)  
14時30分頃～



地区センター ロビーにて

森浅間神社・神田囃子保存会による獅子舞です。素敵な一年のスタートを迎えましょう。

当日先着順

## 幼児と保護者の 親子わくわくタイム

1月18日(土)  
10時30分～11時20分

当日先着30組程度 参加費:無料

1月は、色々盛りだくさん！  
楽しみにいらしてください！  
お待ちしております。



申込み受付1/7(火)～

## お菓子を作ろう！

1月25日(土)  
13時00分～15時00分

先着12人(小学3年～中学生)  
参加費:800円



こども料理教室です。今回はチョコチップクッキーを作ります。仕上げは、かわいくラッピング！ひとりで作れるようになれるかな！

申込み受付1/9(木)～

## 手前みそを作ろう！②

1月30日(木)  
10時00分～13時00分



先着16人 参加費:1,700円  
対象:一般

オーガニック大豆を使った、マクロビユーティック手前みそを作ります。当日はお味噌を使った料理もいただきます。

申込み受付1/11(土)～

## ほめ日記を書いてみよう

～自分のいいところ探し～  
1月31日、2月14日(金)【全2回】  
10時00分～11時30分

先着12人 対象:一般  
参加費:800円



今日の自分を振り返って、いいところを書き留める。いいところ探しを文字にすることで、気持ちが落ち着く、そんな講座です。

申込み受付1/13(月)～

## はじめてのLINE

2月3日・10日(月)【全2回】  
9時30分～12時00分

先着16人  
参加費:1,000円 対象:一般



LINEの使い方を習います。初めての方を対象としますが、少し使ってみた方もOKです。LINEの基礎から習います。

申込み受付1/15(水)～

## 介護予防の豆知識2 ～栄養と口腔ケアと介護保険～

2月5日・19日、3月4日(水)【全3回】  
10時00分～11時30分

先着20人 対象:一般  
参加費:1,000円

### 『栄養(食事)』

味付けと栄養バランスについて、管理栄養士さんから学び、ヘルスマイトさんによる、試食タイムもあります。

### 『口腔ケア』

口腔ケアと誤えん予防の体操を、歯科衛生士さんから学びます。食べ物・呼吸は全て口から！とっても大事です。

### 『介護保険』

介護保険の基礎と、在宅サービスの利用の仕方、ケアマネージャーさんから学びます。「転ばぬ先の杖」です。

\*今後の自主事業の予定\*

- ・2/15(土)親子わくわくタイム  
対象:乳幼児と保護者(無料)
- ・2/16(日)ティラミスを作ろう!  
対象:一般
- ・2/22(土)サックスアンサンブル  
コンサート  
対象:どなたでも(無料)

## 1月の開架図書

～一般図書～

百舌落とし(逢坂剛)、ムゲンのIーアイー(上)(知念三希人)  
約束された移動(小川洋子)、おまじない(西加奈子)  
さよならの儀式(宮部みゆき)、また明日(群ようこ)  
明日の僕に風が吹く(乾ルカ)、私のおっとり旦那(木崎アオコ)  
チンギス紀(六)断金(北方謙三)、私の家(青山七恵)

～幼児児童図書～

おしりたんてい カレーなる じけん(トロール)  
おねしょ ちゃんと なおったね(宮野聡子)  
おばけのやだもん(ひらのゆきこ)

地球館 生命の星のひみつ(神奈川県立生命の星地球博物館)

## 講座申込開始当日の予約

来館受付:9時～

電話受付:10時～

(電話受付は仮予約です。1週間以内に  
来館の上、お手続きが必要です。)

★休館日★

毎月第3木曜日 1月16日(木)

年始休館 1月1日(水)～1月4日(土)

お問い合わせ:横浜市杉田地区センター  
TEL 045-775-0541  
E-mail: desk-6@isogo-sk.com