

西白井

10月号 複合センターだより

〒270-1435 白井市清水口 1-2-1
TEL 047-492-1011
FAX 047-401-0282
e-mail: shiroifukugou@roukyou.gr.jp
Blog
http://shiroifukugou.sakura.ne.jp
発行：西白井複合センター



講座のご案内

オススメの講座を **Pick Up!!**
他の講座も盛りだくさん!!
是非広報をご覧ください

10/1から
受付開始

100歳まで元気！フレイル予防講座

加齢により心身が老い衰えた状態(要支援、要介護の前段階)のフレイルについての説明や予防の方法を様々な観点から学びましょう。講話のみ。調理実習、試食はありません。

希望者には血管年齢とベジチェック測定します。

日時：10月27日(金) 10:00~12:00

場所：西白井複合センター 視聴覚室

対象：おおむね65歳以上の市民 20名(先着順)

講師：健康課職員 管理栄養士

申込み：**10月20日(金)**までにお電話又は直接窓口まで

和菓子講座

美しい季節の上生菓子「練り切り」と「きんとん」を職人と一緒に楽しく作りましょう。成型と仕上げを行います。

日時：10月14日(土) 10:00~12:00

場所：西白井複合センター 調理実習室

対象：市内在住の成人 12名(先着順)

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、上履き、手拭きタオル
茶こし

講師：さつまや 渋谷竜一さん

参加費：500円(材料費)

申込み：**10月8日(日)**までにお電話又は直接窓口まで

レッツクッキング

キラキラかわいい！素敵なスタンドグラス風クッキーを作りましょう！

日時：10月28日(土) 10:00~12:00

場所：西白井複合センター 調理室

対象：小学生 先着 12名

持ち物：マスク、エプロン、三角巾
上履き、飲み物、タオル2枚

参加費：300円(材料費)

申込み：**10月20日(金)**までにお電話又は直接窓口まで

10/15から
受付開始

キッズクラブ

西白井センターまつり「児童館ゲームコーナー」の企画・運営を行う「にしふくキッズ」を募集します。

日時：準備 11月11日、25日、12月2日(各土曜日)

10:00~12:00

当日 12月9日(土) 10:00~12:00

場所：西白井複合センター 児童館

対象：小学生 先着 15名

持ち物：筆記用具、飲み物

申込み：**11月10日(金)**までにお電話又は直接窓口まで

ニシフクちゃんからの
一言

今月はハロウィンだね。こふくは
どんな衣装をするかな？
複合センターにも来てねー



梨の実ひろば 10年目コンサート

梨の実ひろばの10周年を記念してコンサートを
開催します

日時：10月7日(土) 13時開場

場所：西白井複合センター レクホール

演奏：千葉ニュータウンシニアアンサンブル「ノービレ」

曲：タンゴ、映画音楽、日本ポピュラーなど14曲

9月はこんなことがありました

腸いきいき講座



9月5日に『腸いきいき講座』をしました。前半でヤクルト工場をオンラインでつないで工場見学をし、後半で腸の働きや消化管のしくみを知り、腸内細菌と健康寿命の関わりなどについて話を聞きました。

親子で
科学体験教室



9月10日に『親子で科学体験教室』をしました「シャボン玉を科学しよう」をしました。様々なシャボン玉の軸を吹いてみました。触れるシャボン玉などとても楽しそうにしていました。

今月の展示



9月10日から24日に『師水会』の水墨画の展示がありました。美しい水墨画の絵の前で足を止め、じっくり見ていた方がたくさんいました

100歳まで元気!
今日から始めよう 介護予防講座



9月15日に『介護予防講座』をしました。からだを動かしたりして、継続することが大事であることを学びました。

10月の西白井複合センター予定

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日	梨の実ひろば 日本語教室19:00~21:00	1歳児サークルみかん お楽しみ処10:00~14:00 日本語教室19:00~21:00	2歳児サークルりんご 手芸サロン9:00~15:00	0歳児サークルいちご	梨の実ひろば 10年目コンサート	
	9	10	11	12	13	14
	梨の実ひろば 日本語教室19:00~21:00 自アロマ講座10:00~12:00	1歳児サークルみかん 日本語教室19:00~21:00 自初音者のためのスマホ講座 10:00~12:00 14:00~16:00	2歳児サークルりんご おはなし大好き ぼっちクラブ10:00~15:00	0歳児サークルいちご 歌いま唱歌13:30~15:00	梨の実ひろば 自和菓子講座 10:00~12:00	15 自手芸カフェ 13:00~15:00
16	17	18	19	20	21	22
	梨の実ひろば おやこ広場 日本語教室19:00~21:00	1歳児サークルみかん 日本語教室19:00~21:00	2歳児サークルりんご おやこ広場 お楽しみ処9:00~13:00	0歳児サークルいちご	梨の実ひろば 子ども将棋のじかん 13:00~15:00	
23	24	25	26	27	28	29
	梨の実ひろば 日本語教室19:00~21:00	1歳児サークルみかん 日本語教室19:00~21:00	2歳児サークルりんご ぼっちクラブ10:00~16:00	0歳児サークルいちご 自100歳まで元気! フレイル 予防講座10:00~12:00	梨の実ひろば 自レッツクッキング 16:00~12:00	
30	31					
	梨の実ひろば 日本語教室19:00~21:00					