



花と暮らす 認知症予防講座



3回コース 各回10:00~11:30

第1回 10/3 (木)
【認知症のお話と花ゲーム】

第2回 11/14 (木)
【プランターでハーブ作りと花】

第3回 12/19 (木)
【クリスマスリース作り】



写真はイメージです。

- ・対象：シニア（60才～）・定員：15人
- ・参加費：2,000円（全3回・各材料費込み）
- ・ℳ切：9/28

秋の里山ガーデンフェスタ &ランチにでかけよう

10/9(水)9:00~14:00 雨天10/10(木)

❖集合場所:三ツ境駅前広場（改札口出た所）



ガーデン
ネックレス
横浜2024

写真はイメージです。

- ・対象：成人 ・定員：20人
- ・参加費：1,000円（ランチ代込み）
- ・ℳ切：10/4

伝統工芸 ～陶芸を体験する～

■2回コース 9:30~11:30
10/17 (木) ・ 10/24 (木)

❖約2か月後、先生の工房に作品を取りに行きます。詳しくは地区センターまで。



※お茶碗、コーヒーカップ
湯呑みの中からいずれか
お好きなもの1つ作成。

講師
紫陽花窯 後藤美枝子氏

写真はイメージです。

- ・対象：成人 ・定員：12人
- ・参加費：1,500円（全2回） ・ℳ切：10/12



花調べと バードウォッチング



<協力 瀬谷環境ネット>

4回コース 各回9:00~11:30
※第4回目は10:00~11:30

場所：地区センター周辺の公園や森、川

第1回 10/23 (水) 【花調べ】

第2回 11/20 (水) 【バードウォッチング】

第3回 12/18 (水)

【花調べとバードウォッチング】

第4回 2024/1/22 (水) 【まとめ】



- ・対象：成人 ・定員：10人
- ・参加費：300円（全4回） ・ℳ切：10/20

体の中からきれいに 健康が気になる方へ はじめての薬膳

座学・実習・みんなでランチ
(ごはん・薬膳スープ・小鉢・デザート)

10/27(日) 10:00~13:00



薬膳とは!?
秋の食材の薬効を
知っていますか。



写真はイメージです。

講師：和食養生施膳師
(和食薬膳教室健康ごはん塾)
深沢 善江氏

- ・対象：成人
- ・定員：16人
- ・参加費：1,500円
(材料費込み)
- ・ℳ切：10/22

エコ 花いっぱいのお会ボランティア募集

中屋敷地区センターの庭を四季折々のお花でいっぱい！一緒に活動して下さる方募集！
次回は10/8 (火) 9:30~11:30



年3~4回お花の植え替えの活動
 詳しくは地区センターまで



エコ news ...ごみを減らす計画...

残った食材をコンポストで堆肥に。その堆肥で育てた苗を、7/20のマルシェで来館者にプレゼントしてくれました。



上瀬谷小学校4年生のみなさんが育ててくれました。

子育てママとパパ お仕事相談会

参加無料
 マザーズハローワーク横浜

10/21 (月) 必切10/20
 ① 10:00~10:30
 ② 10:40~11:10
 ③ 11:20~11:50



「子どもが大きくなったら働きたいな」
 「何から始めればいいのか？」
 「収入の壁って何だろう？」
 「育休からの復帰は難しそう…」

※時間：①~③の30分間
 ※予約：窓口又は電話（お子さんとの参加OK）

はじめての... 9/23(月祝) ☆子育て広場

10:30-11:30
 必切9/22

子どもの応急手当講座
 消防車乗車体験



未就園児と保護者
 申込み窓口又は電話
 (参加費無料)



すきっぷす♪親子でリトミック (後期)

第1回 10/7(月)

※日時：10/7・11/4・12/2
 1/13・2/3・3/3の月曜日
 ※定員：各6組
 ※費用：1組2,400円 (全6回)
 ※必切：10/2
 電話または窓口まで

<0才~1才>

①もぐもぐクラス
 10:00~10:50

<2才~未就園児>
 ②きらきらクラス
 11:00~11:50



9月新着本案内

シニア特集

- 最新介護保険の基本と仕組みがよ~くわかる本
- 認知症心理学の専門家が教える
 認知症の人にラクに伝わる言いかえフレーズ
 佐藤 真一 (著), 島影 愛美 (著)
- 認知症世界の歩き方 筧裕介(著)
- 4日で若返る「毒出し」のトリセツ 織田剛(著)
- もっとからだを整え おにぎりとおみそ汁 藤井恵(著)

ジュニア本・絵本他

- 嘘吹きネットワーク 久米絵美里(著)
- ビジュアル図鑑 妖怪 木下昌美(著)
- 胎内記憶図鑑 2 斎藤信実(著)
- 動物最強王図鑑
- 3歳から読み聞かせるしあわせのバケツ キャロル・マックラウド(著)
- マインクラフト はみだし探検隊、ネザーへ！ デライラ・S・ドーソン(著)

エッセイ・小説他

- 生きのびるための事務 坂口恭平 (著)
- 原爆裁判 アメリカの大罪を裁いた三淵嘉子 山我浩(著)
- 本を読んだことがない32歳がはじめて本を読む
 かまど, みくのしん(著)
- あの花が咲く丘で君とまた出会えたら。Another
 汐見夏衛(著)
- 望月の鳥 阿部智里(著)
- 死霊魔術の容疑者 駄犬(著)
- 六月のぶりぶりぎっちゃん 万城目学(著)
- 涅槃 上 垣根涼介(著)
- コンプレックス クノタチホ(著)
- オープンハイマー 下 カイ・バード(著)
- 百年の孤独 ガブリエル・ガルシア=マルケス (著)

お弁当や総菜パン、ハンドメイド雑貨の販売で、中屋敷地区センターに来てくれます。

いぶきの風さん

9/3 (火曜日)
 11:45~12:30

ぱんの木さん

9/4・9/11・9/25
 (各水曜日) 11:30~12:15

※なくなり次第終了となります。

横浜市中屋敷地区センター

〒246-0004 横浜市瀬谷区中屋敷2-18-6 TEL 045-304-3100 Fax 045-304-3110 次回休館日 9月9日(月)