

2024年
9月号



中屋敷地区センターだより



❖ 申込・問い合わせ先：中屋敷地区センター 045-304-3100

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。



写真はイメージです。

※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

- ・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) 〆切10/20

- ① 10:00~10:30
- ② 10:40~11:10
- ③ 11:20~11:50

❖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）



「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…」

はじめての...つぼ

9/23(月祝) ☆子育て広場

10:30-11:30

〆切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)
❖〆切：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 眞一 (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3 2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)