



上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

### エンジョイ体操

5/8・22、6/12・26(月)

10時～11時

\*手ぬぐいをご持参ください。



### シニア・エアロビクス

5/2・16、6/6・20(火)

13時30分～14時30分

### グランドゴルフ

5/18、6/1・15(木)

13時30分～15時

会館隣接の公園を利用してグランドゴルフを楽しめます。



### ダーツ競技

5/11・25、6/8・22(木)

13時30分～15時

※いずれも区内在住・60歳以上の方 無料です。

上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220



### お出かけミニディ

5/10(水) イングリッシュガーデンのおうちでランチ

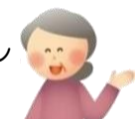
### 新「かみたかだお料理教室」

5/26(金) 10時～13時

NHKあさイチでおなじみ、友の会料理講師森 将子さん・岡 香織さんを迎え隔月開催になります。手軽でおいしくて、少しおしゃれな料理にチャレンジしましょう。

持ち物：エプロン、三角巾、タオル

参加費：500円



今年も、太極拳、ピアノで歌おう、健美操、ポールウォーキング、写仏、チューブ体操、寿々ランチ、茶道教室など続きます。毎日喫茶できる「すみれカフェ」もご利用ください。夏には「ピアノコンサート」や行政書士による「終活に向けて」も企画。申込みは直接お電話ください。

### ザ取材!

28年度、介護予防講座(年間6回) 浜内 千波さん とつくる「かみたかだお料理教室」の最終日3月28日(火)お邪魔してきました。“旬の食材を美味しく食べて健康寿命を延ばそう”と、分かりやすい栄養講座に多くの方が参加していました。♪♪



最終日はスタッフの方が手づくりの簡単ちらし寿司(ゴマ・生ハム・粉チーズ・きゅうり・いり卵)と牛乳味噌汁を振舞ってくださいました。



### 上高田区民活動センター集会所利用団体 ~抽選会のお知らせ~

(※ 登録証をお忘れなく)

5/15(7月分)・6/19(8月分)

地元団体：9時～

一般団体：11時～

高齢者会館：14時～

## 上高田ふれあいの会

### ふれあい食事会

5/9(火) 11時～

ゲスト：詩吟

上高田小学校

4月12日の献立



申込み：4/28(金) 10時～12時

上高田区民活動センター 1階ロビーにて

6/8(木) 11時～

ゲスト：あけぼの保育園

フラダンス



申込み：5/31(水) 10時～12時

上高田区民活動センター 1階ロビーにて

会場：上高田区民活動センター

参加費：450円

※別途年会費 300円が必要です。

《問合せ・ボランティアサービス申込み》

第1、3火曜日 10時～12時

TEL 3389-8282

## 中部すこやか福祉センター

TEL 3367-7788

### おおきくな〜れ

赤ちゃんの体重と身長を測ります。お子さんの成長の目安にしませんか?

5/16(火) 14時～15時

6/12(月) 10時30分～11時30分

場所：集団指導室(2階)



### みんなの紙芝居

本間 裕子さん・小林 京子さんの紙芝居ワールドを親子で楽しみましょう!

5/8(月)、6/12(月)

時間：11時～11時30分

場所：子育てひろば どんぐり(2階)

## 上高田児童館

TEL 3388-6148

### カプラであそぼう

(共催：NPO 法人 上高田パワーズ)

5/18(木)、6/15(木)

15時30分～17時

魔法の板カプラを積んだり並べたり様々なものが作れます。

### 卓球タイム

6/6(火) 15時30分～17時

卓球ボランティアの廣野さんが教えてくれます。



### どろんこタイム

毎週水・金曜日 11時～11時45分

0歳から就学時前のお子さんとお保護者の方が対象です。体操、紙芝居、パネルシアターなど楽しく遊びながら、お友達の輪を広げていきます。 ※ 随時、受付しています!

## 三療サービス

5/9(火)・6/13(火)

9時30分～15時

対象：60歳以上の方1回900円

会場：上高田高齢者会館 ☎3385-3307

上高田東高齢者会館 ☎3228-7220

U18プラザ上高田 TEL 3386-1301

### 木育広場

6/13(火)

10時45分～11時45分

木の香りや温かさが伝わってくる素敵なおもちゃで親子一緒に楽しめます。

申し込みは必要ありません。当日直接おこしください。



### 災害時に役立つ

かんたん離乳食



6/9(金)

11時～12時

中部すこやか福祉センターの栄養士に、いざという時サッと出来る乳幼児食を教えてください。

申し込みは必要ありません。当日直接おこしください。

キッズ・プラザ白桜 TEL 5380-2710

### 将棋タイム

5/19(金) 原則第3金曜日

15時30分～16時30分

地域の方が将棋の基礎から教えてくれます。初めての子も、大人と本気の対局を楽しみたい子も自由に参加することができます。

対象：小学生(事前申込み不要 当日受付順に参加)



### 卓球タイム

5/11(木)、18(木) ※原則毎週木曜日

15時30分～16時30分

地域の方が卓球の基礎から教えてくれます。初めての子は天つきから始めます。慣れてきたらコーチとラリーやチャンピオンゲームなど本格的な卓球に挑戦。

対象：小学生(事前申込み不要 当日自由参加)

### おはなしエプロン

6/13(火) ※原則第2火曜日

15時30分～16時

地域の方が、絵本や紙芝居・パネルシアターなどを通して、子どもたちを楽しいお話の世界に連れて行ってくれます。

対象：小学生(事前申込み不要 当日自由参加)

・予定は変更になることもあります。各イベントの詳細はキッズプラザ白桜までお問い合わせください。



上高田図書館 TEL 3319-5411

### 定例おはなし会

ちいさいこのおはなし会(絵本読み聞かせ他)

第3火曜日

11時～11時30分

場所：2階 おはなしのおへや

おはなし会(絵本読み聞かせ他)

第1・3・5土曜日

13時30分～14時

場所：児童室

### 子ども会

七夕祭

7/1(土)

13時30分～14時30分

場所：2階 おはなしのおへや

みんなで図書館に遊びに来てね。 はぴりす

