

# 西白井 10月 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

選りすぐりの講座から Pick Up! 他にも講座があります! 是非広報をご覧ください

10月1日から  
受付開始

### おやこ広場～ ハロウィンパーティー

ゲームをして遊んだら、おやつパックを作ってお菓子をもらいに行こう。ちょっとした仮装してきてね  
日時：10月17日(木) 10:30～11:30  
場所：西白井複合センター  
対象：乳幼児と保護者 15組(自由参加)  
講師：児童館職員  
持ち物：飲み物  
参加費：50円(菓子代、当日お持ちください)

10月1日から  
受付開始

### 40歳からはじめよう コレステロール値改善教室

レシピを見ながら、コレステロール値を下げるポイントを学びましょう。血管年齢測定、ベジチェック測定もできますよ!  
日時：10月25日(金) 10:00～12:00  
場所：西白井複合センター 多目的室  
対象：市民 先着 15人  
講師：健康課栄養士  
持ち物：筆記用具、飲み物  
申込み：10月23日(水) までにお電話又は窓口まで

10月1日から  
受付開始

### はじめての和菓子教室

美しい秋の情生菓子『練り切り』と『きんとん』を職人さんと楽しく作りましょう。  
日時：10月26日(土) 10:00～12:00  
内容：『練り切り』と『きんとん』をそれぞれ2個ずつ完成させて(参加者は成形と仕上げを行います)抹茶とともに味わいます  
対象：市民(成人) 先着10人(初めて受講の方優先)  
講師：さつまや 渋谷 竜一さん  
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、上履き、手拭きタオル  
参加費：550円(材料費、お茶代など)  
申込み：10月12日(土) までにお電話又は窓口まで

10月1日から  
受付開始

### 白井みりょく発見!

辰年と白井の竜神～清戸の泉と桜台三公園めぐり～  
日時：10月27日(木) 10:00～12:00  
場所：船橋カントリークラブ(清戸)  
駐車場に10分前集合  
内容：清戸の泉など竜にまつわる伝説や歴史を、ガイドを聞きながら巡ります(約4km、休憩あり)  
対象：一般(親子参加可) 先着20人  
講師：白井ふるさとガイドの会 市川 善美さん  
持ち物：飲み物、歩きやすい服装と靴  
参加費：200円(資料代)  
申込み：10月20日(日) までにお電話又は窓口まで

ハッピーハロウィーン♡  
今月いろいろな講座があるよ!  
遊びに来てね!!!



梨の実ひろは  
共済事業

### シニアのための健康講座

自分の身体状況を確認し、維持・向上させよう!  
日時：10月19日(土) 13:00～15:00  
場所：レクホール  
自由参加です! ぜひ当日お越しください

親子で科学体験教室



9月8日に「親子で科学体験」の三回目がありました。今回は「草木染め」で布をととてもきれいに染めていました。

腸活き活き講座



9月11日に「腸活き活き講座」がありました。オンラインでヤクルト工場の見学があり、製造工程など知ることができました。乳酸菌は、毎日お腹に入れることによって腸を正常に整える働きがあるなど学びました。

手芸カフェ



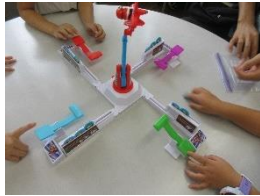
9月15日に「手芸カフェ」がありました。今回は『はじめての刺し子体験』を秋にちなんで「柿の花」と「十字花刺し」をしました。コースターにもなるので一生懸命作っていました。

エンディングノートを書いてみよう



9月20日に「エンディングノートを書いてみよう」の講座がありました。先生ご自身が体験したエピソードを交えながら様々な話を聞き、参加者の方も積極的に質問していました。

キッズクラブ



9月21日に「キッズクラブ」がありました。「しろいdeあそ部」さん来てくれてたくさんのゲームをしてとても楽しい時間を過ごすことができました。

9月ロビー展示



9月1日～15日に「師水会」の展示がありました。水墨画展示でたくさんの美しく力強い水墨画の絵がありました。

10月の西白井複合センター予定

| 月  | 火                                                | 水                                                             | 木                                                                                            | 金                                                                                                             | 土                                             | 日                               |
|----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|
|    | 1<br>多 梨の実ひろば<br>多 日本語教室19:00～21:00              | 2<br>多 2歳児サークルみかん<br>多 日本語教室19:00～21:00<br>多 お楽しみ処10:00～14:00 | 3<br>多 1歳児サークルいちご<br>多 作って遊ぼう<br>多 手芸サロン9:00～16:00                                           | 4<br>多 0歳児サークルりんご<br>多 ステップ15:00～17:00                                                                        | 5<br>多 梨の実ひろば                                 | 6                               |
| 7  | 8<br>多 梨の実ひろば<br>多 日本語教室19:00～21:00              | 9<br>多 2歳児サークルみかん<br>多 日本語教室19:00～21:00                       | 10<br>自 40歳からはじめよう～<br>介護予防教室10:00～12:00<br>多 1歳児サークルいちご<br>多 おはなし大好き<br>多 ぼっちクラブ10:00～16:00 | 11<br>多 0歳児サークルりんご<br>多 ステップ15:00～17:00                                                                       | 12<br>多 梨の実ひろば                                | 13                              |
| 14 | 15<br>多 梨の実ひろば<br>多 日本語教室19:00～21:00             | 16<br>多 2歳児サークルみかん<br>多 栄養相談<br>多 日本語教室19:00～21:00            | 17<br>自 およこ広場<br>ハロウィンパーティ<br>多 育児相談<br>多 1歳児サークルいちご<br>多 お楽しみ処10:00～14:00                   | 18<br>多 0歳児サークルりんご<br>多 ステップ15:00～17:00                                                                       | 19<br>多 梨の実ひろば<br>多 将棋のじかん13:00～15:00         | 20<br>自 手芸カフェ13:00～15:00        |
| 21 | 22<br>多 梨の実ひろば<br>多 日本語教室19:00～21:00<br>多 親子で遊ぼう | 23<br>多 2歳児サークルみかん<br>多 日本語教室19:00～21:00                      | 24<br>多 1歳児サークルいちご<br>多 ぼっちクラブ10:00～16:00                                                    | 25<br>自 40歳からはじめよう～<br>コレステロール値改善教室<br>10:00～12:00<br>多 0歳児サークルりんご<br>多 歌いま唱歌13:00～14:30<br>多 ステップ15:00～17:00 | 26<br>多 梨の実ひろば<br>自 はじめての和菓子教室<br>10:00～12:00 | 27<br>自 白井みりよく発見<br>10:00～12:00 |
| 28 | 29<br>多 梨の実ひろば<br>多 日本語教室19:00～21:00             | 30<br>多 2歳児サークルみかん<br>多 日本語教室19:00～21:00                      | 31<br>多 1歳児サークルいちご                                                                           |                                                                                                               |                                               |                                 |

シニアの後の健康講座