



春のやわらかな陽ざしの中、桜の花も見ごろを迎え、新しい年度がスタートしました。進学や就職、環境の変化など、それぞれに新たな一歩を踏み出された方も多いのではないのでしょうか。

高西交流館でも、地域の皆さまに気軽に集い交流していただける場として、新たにさまざまな講座や行事を企画しております。初めての方も、久しぶりの方も、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

Let's join us!

ただのつみきじゃない！気づけば時間を忘れてしまうかも！？

## みんなで楽しむカプラ体験会

木のぬくもりを感じる積み木「カプラ（KAPLA）」で、自由に作品づくりを楽しんでみませんか？

同じ形の板を積み重ねるだけで、建物や動物、タワーなど、アイデアしだいでいろいろな形が生まれます。みんなで協力して大きな作品に挑戦するのもよし、じっくり一人で作り込むのもよし。思い思いの楽しみ方で、カプラの世界を体験してみましょう！

2026年5月30日(土)

10:00～11:30

ところ 高西コミュニティセンター

対象 どなたでも

参加費 無料

申込み 高西交流館 (Tel934-3172)



### Health

## 健康管理のコツ

4月は寒暖差や環境変化による「春バテ」と自律神経の乱れ対策が重要です。

脱ぎ着しやすい服装で温度調節し、朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。

心身のリラックスが、この時期の不調を防ぎます。

### Library schedule

## 移動図書館のお知らせ

日にち	時間	場所
5月11日(月)	10:50～11:20	高西交流館
6月4日(木)	10:50～11:20	高西交流館

check

移動図書館では、15冊まで借りることができます。テレビや新聞で話題になっている本など、探している本がありましたら、お気軽にご利用ください。

予約・リクエスト・その他問い合わせ  
Tel932-7222 (移動図書館担当まで)