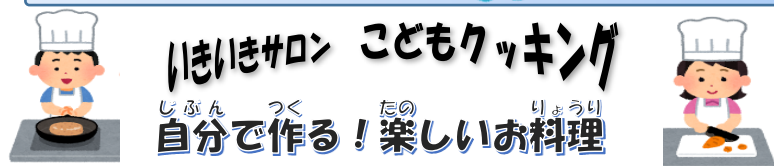


神辺西コミュだより

第17号
7月発行

中条交流館 神辺西コミュニティセンター
住所:福山市神辺町西中条 7270-1 TEL(084)962-2410
kannabenishi-community@city.fukuyama.hiroshima.jp



ひとり かんたん
一人でも簡単にできるメニューにチャレンジ!!

●と き 7月25日(土) 10時~11時30分

●ところ かなべ市民交流センター3階創作室

●たいしょう こども☆小学生以上で単独参加OKです

★未就学児は保護者同伴でおねがいします
●ていいん 10人

●もってくるもの ★500円★すいとう(お茶)★マスク
★エプロン★おてふき★さんかくきん

★キャンセルは500円(材料費)を頂くようになります

メニュー ・お魚ソーセージで目玉焼き

・レンジで簡単! たらこにんじん

・カラフルみそ玉の即席みそ汁

・火を使わずに! カルピスミルクゼリー

・ふわっと作れる! 裏技おにぎり△(おかか・豚焼肉)

ものづくり子育てクラブ → → → メッセージカードづくり

●と き 8月25日(火) 10時~11時30分

●ところ かなべにし 神辺西コミュニティセンター ●ていいん 5組(保護者と0歳~6歳までの子)

●もってくるもの ★300円 ★プリントした写真1~2枚(写真データーもOK)

●こうし にしお ゆきな 西尾 田菜さん ※よごれてもいい服装でお越しください!!



いのはらみき



けんこうたいそう
健康体操!

猪原美紀さん

と一緒に

こきゅう あ
呼吸に合わせてやさしいポーズで 身体と心をリラックス

●と き 9月1日(火) 10時~11時30分 10月6日(火) 13時30分~15時

●ていいん 10人 ●たいしょう どなたでもOK ●ところ かなべにし 神辺西コミュニティセンター

●もってくるもの ★タオル ★飲み物(水分補給のため) ★ヨガマット(持っている人)

からだ 身体のかたい方 運動不足の方 大歓迎!! 自分のための時間をすごしてみませんか?
やさしいポーズで リラックスヨガ



あたりの目々に、ありがとう ～フルートに想いをのせて～

●と き 9月19日(土) 19時～20時30分

●ところ 中条交流館

●たいしょう どなたでもOK

★ 小さいお子さまもいっしょにおこしてください

手話通訳あり

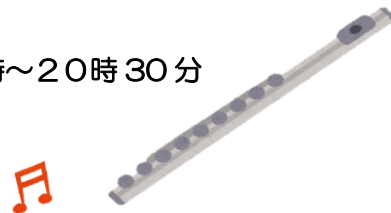
【出演】

年齢を重ねたからこそ出せる味わいと

男性4人ならではの絶妙な掛け合いが魅力な

フルートカルテット

福山フルートフーザースのみなさん



♪見あげてごらん夜の星を♪

♪となりのトトロ メドレー♪

♪世界に一つだけの花♪

・・・ほか♪

にし てつがく 西コミュ哲学カフェ Part2

●と き 9月12日(土) 10時～12時

●ところ 神辺西コミュニティセンター

●ていいん 10人 ●たいしょう 15歳以上のどなたでもOK

●対話のテーマ「居場所ってなに？」～家は帰る場所なの？～について



上村 崇 さん(ファシリテーター)

行政書士さんによる 無料相談

●と き 9月19日(土) 9時15分～11時50分

●ところ 神辺西コミュニティセンター

●ていいん 3人(ひとり45分)

★予約申込受付は9月1日(火)から開始



TEL962-2410 神辺西コミュニティセンターまで

まちがえないよ～に



注意 !!

各講座によって 開催日時・開催場所・開催時間がちがいます!!