

2025年11月号

休館日 11/17 (月)

初音が丘地区センターだより

お問合せ・お申込 〒240-0031 保土ケ谷区藤塚町15-1 電話352-3992

ブルガリア料理教室

ブルガリア共和国出身、日本在住13年で通訳・タレントとしてもご活躍のアントニオ・アンゲロフさんにご指南いただきます。皆で作った料理と楽しいお話でブルガリアに思いを馳せるひとときです。
～保土ケ谷区とブルガリア共和国ソフィア市はパートナー都市協定を締結しています～

開催日 : 12/12 (金)
時 間 : 10時～13時
対 象 : 成人 先着16人
参加費 : 1,000円
メニュー : ショブスサラダ
パナギュルス地方の卵料理(ブルガリア風目玉焼き)
カヴァルマ(豚肉の煮込み)
持ち物 : エプロン・三角巾・ふきん(2枚)
受 付 : 11/15 (土) 9時30分から窓口申込
電話は翌日から仮予約で受付

心を癒すアロマ&ハーブ

第2期

忙しい毎日の中でリラックスできる癒しの時間です。
講師はおなじみの加藤先生です。
アロマセラピーとハーブの利用方法を学びましょう。
第1回1/26 (月) 九星気学でアロマのお守り作り
第2回2/9 (月) アロマワックスパー作り
第3回3/9 (月) 旬の食材でハーブ料理

開催日 : 1/26・2/9・3/9
(全て月曜日)の全3回
時 間 : 9時30分～11時30分

※3/9は軽食の為、9時30分～13時頃の予定

定 員 : 成人 先着23人
参加費 : 2,700円(全3回)

受 付 : 12/17 (水) 9時30分から窓口申込
電話は翌日から仮予約で受付

初音が丘サロンコンサート

ヴァイオリン・フルート・ピアノによる ♪クリスマスコンサート♪

日 時 : 12/4 (木) 開演14時 定 員 : 先着50人
出 演 : 赤池美礼 ヴァイオリン 参加費 : 500円
五百川伸子 フルート
小津智子 ピアノ
曲 目 : 白鳥(サン=サーンス)
音楽の捧げもの(バッハ)
クリスマスソング 他

受 付 : 11/10 (月) 9時30分から窓口申込
電話は翌日から仮予約で受付

さわやかスポーツ大会

参加無料

誰でも気軽にできるニュースポーツを体験しましょう！
ニュースポーツとは・・・
年齢や体力に関わらず、誰でも気軽に楽しめるスポーツとして、新しく考案されました。パラリンピックの正式種目になっているものもあります。

開催日 : 11/13 (木)
時 間 : 14時～16時30分
対 象 : 小学生以上どなたでも
種 目 : ナインボール・ポッチャ・輪投げ
ドッチビー・カローリング
トスベースマシンによるバッティング体験

参加費 : 無料
持ち物 : 動きやすい服装、室内シューズ
受 付 : 当日直接会場へ(16時まで)

おひとりでも
参加できます

包丁・はさみ研ぎ教室

正月前にお家の刃物をリフレッシュさせましょう！
ご持参の刃物で研ぎのテクニックをお教えます。
興味がある方！一度体験したい方！お気軽にご参加下さい。お家の刃物が鋭い切れ味に！

開催日 : 12/13 (土)
時 間 : 10時～12時
定 員 : 成人 先着14人
参加費 : 800円
持ち物 : 研ぐ刃物・タオル・エプロン
もしあればお家の研ぎ石
受 付 : 11/15 (土) 9時30分から窓口申込
電話は翌日から仮予約で受付



健康づくり講座 <申込受付中>

11/20 (木)
テーマ : 運動は毎日の積み重ねが大事！！
講師 : 横山医院 理学療法士 森敦子先生
12/18 (木)
テーマ : 食事で健康！
講師 : 訪問薬樹薬局 管理栄養士 有田萌恵先生
1/15 (木)
テーマ : 健康はお口から！！
講師 : 歯科衛生士 松田喜久美先生
2/19 (木)
テーマ : 音楽で脳トレ！！
講師 : 音楽療法士 河村益代先生
※時間はいずれも10時～11時30分

