



菊水元町 地区センター 8月号 おたより

2025年8月発行

〒003-0825

白) 菊水元町5条2丁目4-20

☎ 011-872-7600

FAX 011-874-1211



～いっしょに歌いましょう～

楽しく歌って健康に2nd! 全3回

* 歌唱曲(予定) *

- ・Lemon
- ・365日の紙飛行機
- ・涙そうそう
- ・夜明けのスカット
- ・月の砂漠
- ・赤とんぼ 他

♪ 歌唱指導・ピアノ伴奏
奥田 圭子

- ♪ 日時 10/7・14・21(火) 13:30～15:00
- ♪ 会場 2階集会室A
- ♪ 定員 14名(先着順)
- ♪ 費用 1,500円
- ♪ 対象 15歳以上の方(中高生不可)
- ♪ 申込 9/18(木)～24(水)の9時から17時に
窓口かお電話で申込。
窓口優先。
- ♪ 持ち物 水分・筆記用具



子育てサロン
わくわくポケット
8/22(金)10:00～11:30
多目的ホール



- ・シール遊び。
- ・おもちゃや遊具で自由遊び。
- ・絵本の読み聞かせなどなど

無料・申込不要

講座申込初日9時の時点で、定員超の場合は、その場で抽選になります。



代謝UPストレッチ(秋)

10/3・10・17・24(金)全4回
14:00～15:30



人生100年、自分の足で歩きましょう!

男々問わず! 気軽に、ご参加ください!

簡単な動きとゆっくりストレッチ、
やわらかいボールやゴムひもを使って、人生
を楽しめる体力&気力作りを目指します。



- 定員 25名(先着順)
- 対象 15歳以上の方(中高生不可)
- 費用 1,500円
- 申込 9/17(水)～22(月)の9時から17時に
お電話や窓口で受付。窓口優先。
- 会場 1階 多目的ホール
- 持ち物 運動靴(屋外未使用)、水分、
ヨガマットか大判バスタオル
- 講師 山本里佐



パン & 料理講座～からだにイイ食材・・・



ナッツを使って!

9/26(金)27(土) 12～16時



～ナッツの力(チカラ)～

・脂質(オメガ3脂肪酸・オメガ6脂肪酸)・・・

悪玉コレステロール減少・動脈硬化予防

・ビタミンE・・・抗酸化作用で老化防止

食物繊維・ミネラル・タンパク質と栄養豊富。

- 定員 各日9名(先着順)
(26日か27日を選択)

MENU

- 対象 15歳以上の方
- 費用 2,000円
- 会場 2階 実習室
- 申込 9/8(月)～13(土)の
9時から17時にお電話や
窓口で受付。窓口優先。

- ・クルミパン
- ・ピーナッツ
クリームパン
- ・クルミ豆腐

講師
出村華織

- 持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・
パンを入れるもの



菊水元町地区センター 図書室だより

葉月 2025
Aug. 8月



★今月のいちおしの1冊★

『それ、すべて過緊張です。』

奥田 弘美／著

過緊張は、仕事の負荷や心労が増えてきたり人間関係がうまくいけなくなると、多くの人が容易になってしまいます。

過緊張ケアが早めに行くと、心や身体の不調を未然に防止することができます。

精神科医として約25年の著者の知見、経験から導き出した過緊張ケアの方法を、長い人生のために活かしてください。

★新刊のご案内★

●一般向け●

- 『日本灯台物語』 岡 克己／著
- 『子育てにとまどう母親たち』 武井 明／著
- 『マンガでわかるクラシック音楽の歴史入門』
- 『氏家京太郎、奔る』 中山 七里／著
- 『じゃないほうの肩こり』 歌島 大輔／著
- 『かもめ食堂野菜が美味しい季節のおそうざい』
- 『飛騨和緒の得意が見つかる定番ごはん』
- 『東大卒、じいちゃんの田んぼを継ぐ』 米利休／著
- 『古典エンタメあらすじ事典』 櫻庭 由紀子／著
- 『闇をわたる』 堂場 瞬一／著
- 『もの語る一手』 青山 美智子・他／著
- 『終わりなき対話』 谷川 俊太郎・中島 みゆき／著

★児童向け★

- ★『小学生のための「書道」』 夏生 嵐彩／監修
- ★『知ってそなえる地震たいさくBOOK』 久保 範明／著
- ★『オムライスだいすき』 荻田 澄子／ぶん
- ★『絵の中のどろぼう』 スズキ コージ／絵
- ★『コミュニケーションの力 学校では教えてくれない大切なこと』 鳥居 志帆／マンガ・イラスト
- ★『大ピンチずかん 3』 鈴木 のりたけ／作
- ★『ライオンのあしたのいちにち』 あべ 弘士／作

ブックカバー～かけ講習会

日時 8月20日（水）13時30分～15時30分

（1人30分程度）

《13:30～14:00、14:00～14:30、14:30～15:00、15:00～15:30》

対象 白石区にお住まいの小学3年生から大人まで。

定員 8名（先着順） 各時間帯2名ずつ

内容 図書室の本のようにブックカバー（透明なシール）をかけます。

持ち物 練習用の本（一般書・文庫本・雑誌など）を1冊お持ちください。

申込 8月5日（火）～定員になり次第終了
9時～17時までに電話（872-7600）か
図書室カウンターまで（月曜除く）

2025年8月分 ◆部分お休み

日	月 休室日	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 図書整理日	23 ☆おはなしの へや
24	25	26	27	28	29	30
31						



★おはなしのへや★



8/23（土）10:30～

手遊び・紙芝居 1階 和室

えほんのよみきかせなど

読み聞かせサークル ひまわり

みんなきてね!

*毎月第3土曜日に実施中。

*参加無料。お気軽にどうぞ。



菊水元町地区センター図書室

電話872-7600

