

しのはら 地区センターたより



9-10月号

発行日:2026年9月1日

指定管理者:一般財団法人こうほく区民施設協会



まだまだ厳しい暑さが続いています。秋風も感じられるようになりました。
地区センターは「しのはら合同文化祭」の準備を進めています。11月ぜひいらしてください。

「しのはら合同文化祭」開催のお知らせ



篠原地区センター・篠原地域ケアプラザでは毎年恒例のしのはら合同文化祭を開催いたします。
日程:11月14日(土)10時~17時・15日(日)10時~15時
日頃活動している皆さんの実技発表・作品展示・活動報告・ワークショップ・スタンプラリーなど
予定しています。ご来場お待ちしております。

9、10月募集のイベント情報

企画の詳しい情報は直接お問合せいただくか、QRコードからご覧ください



♠**パソコン相談室&ひろば**♠ 生成AIを活用し、PCやスマホを使いこなしましょう
日時:10月10日(土)9時30分~11時30分 先着10名 参加費100円 成人
申込:9月15日(火)~受付(来館9時~、電話10時~)

♪**しのはら体操の会**♪ 無理のない範囲で、楽しく、健康づくりのために運動をしましょう
日時:10月26日(月)13時~14時30分 先着30名 参加費500円 50歳以上
申込:9月16日(水)~受付(来館9時~、電話10時~)

★**秋の星空めぐり**★ 前半は秋の星座の話、ミニ工作は星座キーホルダー、後半は土星とその
衛星の話をお聞かせ 秋の夜長、星空を眺めてみませんか
日時:11月1日(日)10時~11時30分 先着10名 参加費500円 小学生以上(3年生以下は保護者同伴)
申込:10月20日(火)~受付(来館9時~、電話10時~)

♣**菊名記念病院公開市民講座**♣ 高齢期に起こる様々な健康問題について考えます
日時:11月19日(木)10時~12時 先着20名 参加費無料 成人
申込:10月20日(火)~受付(来館9時~、電話10時~)

◆**バランスボールで体力作り**◆ 日常生活で歪んだ骨盤を正しい位置に戻していきます
日時:11月17日~3月16日 毎月第3火曜日 13時~14時30分 全5回 参加費3,000円
申込:10月16日(金)~受付(来館9時~、電話10時~) 先着15名 50歳以上

♥**産後ママのためのバランスボールで骨盤ケア**♥ 産後2か月~2年未満の女性対象
日時:11月20日~3月19日 毎月第3金曜日 10時~11時30分 全5回 先着15名
申込:10月15日(木)~受付(来館9時~、電話10時~、ウェブサイト13時~) 参加費3,000円

上記のほか、通年開催の企画にもどうぞご参加ください

しのはらおはなしの会 毎週木曜日(祝日休み)11時~11時30分 小学生以下(未就学児は保護者同伴) 無料

パパの赤ちゃん会 第1土曜日(5月1日休み)10時30分~11時30分 1歳7か月くらいまでの子と父親 無料

新着図書のご案内

【新着図書について】

毎月第4土曜日に配架します。本の詳細はウェブサイトや施設の掲示板などでお知らせします。お楽しみに。
9月26日(土)・10月24日(土)配架の予定です。



休館日のご案内 9月24日(木)・10月19日(月)