

桜ヶ丘ハイツ秋まつりに行こう!

11月 4日(土) 13:00~16:00 (展示のみ)

11月 5日(日) 9:00~14:00 (雨天決行)

桜ヶ丘ハイツ秋まつりを開催するに当たり、各自治会、各種団体のご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。今年の秋まつりは、4年ぶりに飲食の出店が再開されます。地区センター活動サークルの日ごろ成果発表の場として、また桜ヶ丘ハイツの皆さまの親睦と交流の場として、楽しいひとときを過ごしましょう。皆さまお誘い合わせの上お出掛けください。詳しくは10月1日に配布するプログラムをご覧ください。

なお、地区センター近隣にお住いの皆さまにはご迷惑をお掛けしますがご理解とご協力を
お願い申し上げます。



地区センター講座 受講生募集 申込先: 桜ヶ丘地区センター-64-0051



タオルを使って
ストレッチ

10年後の自分を作る いすヨガ

イスにすわったヨガで体の負担なく動けます。
下半身の筋力を保って自分で動ける10年後!

日にち・場所: ①9月27日(水) 中恵土地区センター ホール ☎62-8722

②9月29日(金) 桜ヶ丘地区センター 体育室 ☎64-0051

時間: 10:00~11:30 (共通)

講師: キョウカラヨガ 栗野 瞳 さん

定員: 20名 (先着順) 無料

持ち物: フェイスタオル、水分補給の飲み物

申込期間: 9月7日(木)から9月22日(金) 各会場にお申し込みください

体が硬くても
心配ありません



男性の方の参加お待ちしております。

新聞ちぎい絵講座

日時: 10月12日(木) 13:00~15:00

場所: 桜ヶ丘地区センター 2階2-1会議室

講師: 中日新聞社 販売局販売サポート部

山口 伽音 さん

定員: 20名 (先着順)

参加費: 無料

持ち物: 新聞紙(カラー紙面)約1週間分、ふきん、水分補給の飲み物

申込期間: 9月15日(金)から10月5日(木)

チューリップの下絵に、新聞のカラー紙面を指でちぎって絵を描きます。個性あふれる作品が出来上がります。



9月のカレンダー



| | | | | | |
|----|---|---|----|---|--|
| 2 | 土 | 伝統文化子ども教室 (午前)表千家茶道教室 (午後)裏千家茶道教室 | 13 | 水 | 乳幼児学級 ママに大切な防災の話 いきいき桜のつどい 会食サロン 落語 可児家じろ吉 |
| 3 | 日 | 防災訓練 午前中閉館 | 15 | 金 | 地区センター講座 第1回女子カUPアロマ講座 |
| 4 | 月 | まちかど運動教室 | 16 | 土 | 伝統文化子ども教室 (午前)桜ヶ丘ジュニア将棋教室 表千家茶道教室 (午後)裏千家茶道教室 |
| 8 | 金 | みんなの家・皐 茶話会 クリスマスローズの管理 | | | |
| 9 | 土 | いきいき桜のつどい 子ども教室 10:30 整理券配布 限定50食 同伴者と乳幼児(ベビ-カ-)の参加も できます。 | 22 | 金 | みんなの家・皐 茶話会 福祉相談 東部地域包括支援センター 講話 渡邊 桂子さん(栄養管理士) |
| 12 | 火 | 桜ヶ丘大学 13:30~ 三絃・箏の演奏会 | 29 | 金 | 地区センター講座 いすヨガ 募集中 |
| | | 第2回プランターで秋野菜(植え付け) | 2 | 月 | まちかど運動教室 |

秋のふれあいゴルフ大会開催ご案内

第44回ふれあいゴルフ大会を開催します。
開催時期は10月31日(火)を予定しています。
申し込みと詳細は、10月号
地区センターだよりにてご案内します。



ロビー展示のご案内

☆フォト写楽

9月7日(木) AM~
9月20日(水) PM



サークルからのお知らせ

体力測定(無料)を実施します。

自分の体力の弱点を知り、毎日の生活に
生かしましょう。認知予防につながります。

先着50名様粗品進呈

50才以上
が対象です

開催日： 9月24日(日)
受付時間： 9:30~10:00
実施時間： 10:00~11:30
場 所：桜ヶ丘地区センター 体育室
講 師：可児市役所高齢福祉課・
文化スポーツ課
持ち物：運動ができる屋内シューズ
(素足でも可能)

主 催：皐クラブ/広眺ヶ丘ことぶき会
問合せ先：大原あきお

090-1299-6475

さくや会からのご案内

講演会

(旧 可児郡新四国八十八ヶ所巡り)

歴史と現状、今後の展望について語ります。

旧 可児郡新西国三十三ヶ所巡り

~どなたでも参加できます~

開催日： 9月29日(金)
時 間： 10:00~12:00
場 所：桜ヶ丘地区センター

2階 2-1会議室

講 師：齋藤 千勝

定 員： 50名

参加費無料

持 ち 物：水分補給の飲み物

申込期間： 9月6日~9月13日

申し込み先、問合せ先：

齋藤 千勝 080-5817-8811