地区センターだより
はるさと
令和２年１１月１日　春里地区センター発行　電話 65-2006
http://www.city.kani.lg.jp/7491.htm

春里地区センター大掃除のご案内

日頃は地区センター活動に、ご理解、ご協力をいただきありがとうございます。
さて、早いもので年末の大掃除をお願いする時期となりました。お忙しい折ではありますが、何卒ご協力をお願いいたします。
関係サークルの皆さまには随時ご案内をお渡ししておりますが、お手元に届いていない場合は春里地区センターまでご連絡ください。

大掃除日時　１２月７日（月）

３密を防ぐため、皆さまにご参加いただく時間をご利用の部屋によって変えてあります。
ご案内をご確認の上お越しください。

※令和３年度の「春里地区センター定期使用団体届出書」の受付も随時行っております。　締切期限：１２月７日(月)

機能改善ヨガ講座　全５回

お待たせしました！今年で４年目！大人気の加藤早友里先生の機能改善ヨガ講座です。
体力、筋力、免疫力アップをはじめ、毎回テーマを決め、機能改善ヨガを行います。
今回は、身体的アプローチと「今の自分」に注意を向けるマインドフルネスを中心とした瞑想を行い、精神的にも自分自身に寄り添う方法を教えていただきます。

日　時	12/3・17　1/7・21　2/4（全て木曜日）10：00～11：30
場　所	春里地区センター　ホール
定　員	20 名（先着順）
受講料	無料
講　師	加藤　早友里 さん
持ち物	ヨガマット（バスタオルでも可） ブランケット、動きやすい服装 水分補給の飲み物
申込み	11 月 9 日（月）9：00～

日にちごとのテーマ↓

12/3	自分のカラダを知ろう～カラダは親友♥～
12/17	足底の大切さ･膝を守る動き
1/7	腕の可動域の大切さ･スムーズに動かす
1/21	脊柱と腰回りを整える･自然な姿勢
2/4	カラダと心の関係性･豊かに生きるために

講座の申込み及び問合せ：窓口又は電話にて　TEL65-2006（日祝除く１７時迄）
感染症拡大の影響により中止になる場合があります。その場合、お申込みの方にご連絡いたします。

冬の暮らしを愉しむ

簡単だから
作ってみようか　Vol.1

お米のちから！（ぬか、玄米、塩）
ぬかで作るカイロ

あったか～

身体にやさしい湿温タイプのぬかカイロ
レンジでチンするだけ！繰り返し使えます。

日　時	12月2日（水）　10：00～11：30 13：30～15：00
場　所	春里地区センター　調理室
定　員	午前12名　午後12名（先着順）
受講料	100円（1個お持ち帰り）
持ち物	エプロン、マスク、針と糸
申込み	11月10日（火）9：00～ ☎65-2006　又は窓口にて受付

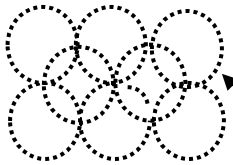
＊道具の使いまわしのない形で行います。
＊お申し込みは1回につき3名様まで。

冬の暮らしを愉しむ

簡単だから
作ってみようか　Vol.2

円形だけの型紙でつくる刺し子に挑戦

刺し子のコースター



七宝・野分け・青海波

日　時	12月3日（木）9：30～11：30
場　所	春里地区センター　会議室3
定　員	12名（先着順）
受講料	200円（2枚分材料費含む）
持ち物	裁縫道具　マスク
申込み	11月10日（火）9：00～ ☎65-2006　又は窓口にて受付

＊道具の使いまわしのない形で行います。
＊お申し込みは1回につき3名様まで。

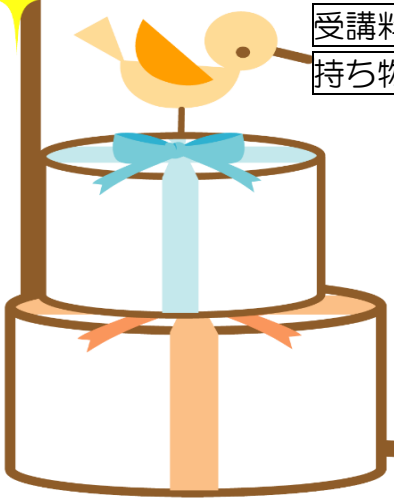
奥村シェフの　手作りケーキ講座　第3弾

おなじみのイタリアンレストラン「ヴィーチェ」の奥村さんに、『ベイクドチーズケーキ』を教えていただきます。3密を避けた少人数で、お一人でケーキ作りの全行程を楽しみ、お持ち帰りいただきます。ご家庭でお楽しみください！

日　時	12月1日（火）　10：00～12：00
場　所	春里地区センター　調理室
定　員	12名（先着順）
受講料	1,000円（試食と1ホールお持ち帰り）
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、皿拭きタオル、手ふきタオル、筆記用具、水分等
講　師	奥村 哲弥 さん　vice オーナー
申込み	11月9日（月）9：00～

＊道具の使いまわしのない形で行います。
＊お申し込みは1回につき3名様まで。
＊11月25日以降のキャンセルは有料となる場合があります。

＊当日のキャンセルは、受講料をいただきます。



ロビー展示のご案内

村瀬由紀先生（トールペイント）
ミニ展示開催中（10月19日～）