

第563号

令和6年11月5日発行



高洲地区 交流センターだより

藤枝市高柳4丁目9-13

Tel 635-1458



休館日
毎週月曜日と第3日曜日・祝日・年末年始

— つなぐ麗色物語 未来へのキックオフ —



藤枝市制施行70周年・サッカーのまち100周年

第41回

高洲地区

ふれあいまつり

11月10日(日) 小雨決行

会場：高洲地区交流センター

午前9時 開会式

午前9時30分 ふれあいバザー・模擬店

販売開始

詳しくは 第562号【ふれあいまつりパンフレット】をご覧ください。



毎年恒例の「年忘れ落語会」は、雷門音助さんとの日程調整により
2月22日(土)に「新春落語会」として開催します。
詳しくは、交流センターだより1月号でお知らせします。



食推協のお料理教室



主催：食生活推進協議会高洲支部

申込先：☎635-5391 (是永宅)

男の料理メニュー

男性のみなさん レパートリーを
増やしてみませんか

日時：11月19日(火)
午前10時～午後0時30分
場所：高洲地区交流センター 料理実習室
献立：揚げないスコップコロッケ
たたき胡瓜の塩昆布和え
野菜をたべるコンソメスープ
ヨーグルトシリアル

定員：10名(定員になり次第締め切ります)

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん(3枚)



元気で長生きメニュー

バランスのとれた食事について
考えてみましょう

日時：12月4日(水)
午前10時～午後0時30分
場所：高洲地区交流センター 料理実習室
献立：おろしハンバーグ
もずくと胡瓜の和え物
ふわふわたまごスープ
さつま芋の茶巾しぼり

定員：10名(定員になり次第締め切ります)

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん(3枚)



高洲手んだい隊・足すとし隊では、利用会員と支援会員を募集しています。

0歳から18歳までの子どもとその保護者（おじいさん・おばあさんも可）そして妊婦さんも利用できます。是非あそびに来てください。未就学児は保護者同伴でお願いします。子育て相談もできます。気軽に声をかけてください。来館でも、お電話でもどちらでも。

母乳講座（要予約 7組：予約受付中）

日時：11月21日（木）
午前10時30分～午前11時30分
対象：卒乳を考えている親子
講師：富岡ほなみ助産師
(とみおか母乳ケアhouse)
場所：高洲地区交流センター 和室



「ふれあい玉手箱」(要予約・20組)

～親子で体を動かして楽しく遊ぼう～

対象：しっかり歩ける1歳半から令和3年度生まれの子と保護者
日時：11月28日（木）午前10時～午前11時
場所：高洲地区交流センター 集会室
講師：新家 菊江先生
予約：11月7日（木）午後9時より受付開始

おたのしみウィーク(自由参加)
★★クリスマスリース作り★★

期間：11月26日（火）から
12月1日（日）
時間：午前9時～午後3時30分
対象：0歳から未就学児（年長児まで）

先着90個 なくなり次第終了です。

※12月1日（日）は地域防災訓練のため
午後0時開館です。



高洲子どもわくわく教室

〈11月の予定〉

11月16日（土） トランポウオーク・陶芸
11月20日（水） 卓球・自由あそび

午後3時30分～午後4時30分（土曜は午前中）

バルーンアートであそぼう！

(当日先着で10人まで)

日時：12月21日（土）
午前10時00分～午前11時30分
対象：高洲小・高洲南小のお子さん
講師：大畑光江
内容：バルーンアート作り
場所：高洲地区交流センター 学習室

*参加費は無料

小学1年から3年は保護者同伴で
お願いします



高洲地区・ニュースポーツ教室

日時：11/20, 27（午後7時～午後8時45分）
会場：高洲中学校体育館
対象：高洲地区にお住まいの方、勤務の方
申込み：直接会場にお越し下さい
主催：高洲地区スポーツ推進委員



交流センター大掃除にご協力を

年末恒例の大掃除を12月14日（土）午前9時から行います。詳細は交流センター利用の各種団体にはお知らせしていますが、1時間程度ですので、地区内にお住いの皆さんにもご協力をお願いします。協力いただけるようでしたら、交流センターまでご連絡ください。

登録団体グループから募集のお知らせ

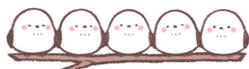
《ハーモニカひびき》

ハーモニカを楽しく演奏しませんか？
活動日：毎月第1、第3水曜日
午前9時30分～午前11時30分
場所：高洲地区交流センター学習室
連絡先：080-1627-1508 伊藤まで



《エアロ&ストレッチサークル》

ソフトエアロビクスで脂肪燃焼！ストレッチで体整えてリラックスしませんか。
活動日：月1、2回土曜日（2ヶ月前に日程が分かります）
午前10時から午後0時
会費：1回800円
場所：高洲地区交流センター集会室または学習室
連絡先：054-636-3525 澤田まで
(午後5時以降)



休館日：毎週月曜日と第3日曜日・祝日・年末年始

