

中央市民センター・中央図書館合同

2016年文化祭

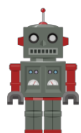
10月29日(土)～30日(日)

今年の文化祭のテーマは「リフレッシュ!!」

日頃のストレスを解消するには、人と会って話し、笑って、おいしいものを食べ、好きな趣味に興じるのが良いそうです。思いを言葉にするだけで、心のバランスが整い、気持ちの整理ができて、心と体の健康が保たれるからです。声を上げて笑うことで免疫力をアップさせ、忙しい現代の日常生活に潜むストレスを発散しましょう!

10月29日(土)

みんなで遊ぼう!! 子育て広場



時間 10:00～14:00
対象 乳幼児とその保護者
費用 無料(申込み不要)



2階の会議室で、手作りのダンボール遊具を使って、みんなで楽しく遊びましょう!
親子でお友達作りができるかも…♡

協力: 中央区子育てふれあいサロンももの会

バルーンアートに挑戦



時間 10:30～12:30
対象 幼児～小学生
費用 無料(申込み不要)



コラージュでリフレッシュ!

時間 14:00～16:00
対象 育児中の方(託児あり) 12名
費用 無料(申込み必要)
講師 梅田 洋子



日頃の子育てから解放され、貴方だけの時間を大切にしてみませんか? 参加者同士での情報交換もできて、子どもとの関わり方も好転します。

中央図書館主催『ハロウィン工作おはなし会』



時間 14:30～15:30
対象 幼児～小学生 30名
費用 無料(工作のみ申込み必要)
申込先: 中央図書館 092-751-9534

お話し会の後、ハロウィンの衣装づくりをしませんか?

10月30日(日)

出店もです!

短歌、五行歌作り方講座

時間 10:00～12:00
対象 初心者の方 18名
資料代 300円(申込み必要)
講師 六月朔日 光

「五行歌」は、日ごろのつぶやきを「五行」に書くだけの、誰でも作れるとても簡単な「短詩系文芸」です。

「短歌」も五行の分ち書きにすれば、それが即「五行歌」となります。



発酵セミナー

◆ 甘酒編

時間 10:00～12:00
材料費 300円(申込み必要)
人数 15名
講師 牛島 恵美子



麹から作る甘酒で、発酵ライフをはじめませんか?
炊飯器で簡単に作る方法を学び、栄養価の高い甘酒のパワーを、生活に取り入れてみましょう。

◆ 塩麴編

時間 14:00～16:00
材料費 300円(申込み必要)
人数 15名
講師 藤田 喜世美

麴には健康上大切な『酵素』が、豊富に含まれています。
塩麴づくりを通して、微生物との新しいお付き合いを始めましょう。

