

# 1月募集の主催教室

主催教室はすべてセンターで実施されます

申込・問合せ 1月18日(月)～25日(月)  
8:30～17:00 電話か窓口へ  
1月26日(火)抽選

## ◆作ってみよう！ホームページ（全4回）

【日時】2月 3日(水) 2月10日(水)  
2月17日(水) 2月24日(水)  
10:00～11:30

【内容】HTMLを使ったホームページ作り

【講師】松本 一男 先生

【参加費】500円

【対象】市内在住の方 抽選で15名



## ◆男の料理教室

【日時】2月12日(金) 9:30～12:00

【内容】生活習慣病予防を学ぶ

【講師】食生活改善協議会 【参加費】1,000円

【対象】市内在住方 抽選で16名



## ◆耐寒ウォーキング

【日時】2月16日(火) 9:30～15:00

雨天時2月17日(水)に延期

【内容】センターから往復15kmを楽しく健康に歩く

【講師】菅 勇 運 営 委 員 【参加費】100円

【対象】市内在住 60歳以上の健脚の方  
抽選で45名

## ◆自分再発見（心理学で自分探し）

【日時】2月23日(火) 9:30～11:30

【内容】自分の感情を色で表現してみよう。

心理学に基づき、色の心の効果を自己分析する。

【講師】今井 千絵 先生【参加費】100円

【対象】市内在住 60歳以上の方、障害者手帳  
お持ちの方（年齢不問・優先）抽選で20名

## ◆筋力アップ入門（全4回）

【日時】3月 5日(土) 3月12日(土)  
3月19日(土) 3月26日(土)  
13:30～15:30

【内容】足腰を中心とした筋力アップトレーニング

【講師】梅津 行二 先生【参加費】200円

【対象】市内在住 60才以上の方 抽選で40名

# 1月の新刊



- 「わたしの宝石」 朱川 湊人
- 「ムーンナイト・ダイバー」 天童 荒太
- 「孫と私の小さな歴史」 佐藤 愛子
- 「お伊勢まいり 新・御宿かわせみ」 平岩 弓枝
- 「この手にはご用心！暮楽選書」 金成龍 成起昌
- 「ものが多くてもできるコンパクトな暮らし」  
さいとうきい
- 「暴飲暴食の後はこれでOK リセット食」  
エイ出版社
- 「もう必要以上に仕事しない！  
時短シンプル仕事術」 鈴木 真理子
- 「脳科学が教えてくれた 覚えられる  
忘れない！記憶の鉄則 35」 篠原 菊紀
- 「1日5分！お母さんがコーチになれば、  
子どもの成績はグングン伸びる」 加藤 法彦

## ☆図書室のお休み☆

- 1月1日(金)～1月3日(日) (年始休館日)
- 1月11日(月) (全館休館日)
- 1月29日(金) (図書整理日)

**LPガス** LPガス・灯油・住宅設備機器一式  
人と地球にスマイルを  
有限会社 横 須 賀

代表取締役 横 須 賀 隆 行

〒290-0008 千葉県市原市古市場233番地  
TEL 0436-41-1443  
FAX 0436-43-1277  
携帯 090-3401-4678  
e-mail takayuki.4592@cure.ocn.ne.jp

本号をお持ちの方  
餃子半額

**中華料理**  
**宝楽亭**

営業時間 AM11:00～PM11:00  
TEL 0436-55-9575  
(三蔵さんとなり)

新築・リフォームなら  
**高島ハウジング**  
近藤商事株式会社  
千葉県知事免許(8)第8235号 千葉県中央区浜野町194-1

☎043-268-1221