

☑=日時 ☒=会場 ☒=対象/定員 ☒=費用 ☒=持ち物 ☒=申し込み方法 ☒=問い合わせ

※対象の設定がないものはどなたでも。費用の記載がないものは無料です。

# 市民の掲示板

※今号の「市民の掲示板」は11～9までです。

## 年末年始に伴い「市民の掲示板」の締め切りが早まります

発行号	締切日
来年1月15日号	11/28(水)
2月 1日号	12/17(月)

ファクス、はがき、メールで申し込み催しは、「イベント名、希望日、住所、氏名、電話番号」を記載してください。

## 第16回～平和を願う市民の集い

ギターと五十嵐仁講演「9条改憲ノー」☑11/10(土)14:30～16:45☒桜丘学習センター☒150人☑前売券500円、当日券700円(障がい者は無料)☒不要☑大和市革新懇・岸☒(261)2432。

## わんぱくふれあいバザー2018

模擬店や手作り雑貨のバザー☑11/11(日)10:00～14:00☒西鶴間小学校校庭(雨天時は同校体育館)☒不要☑西鶴間わんぱく児童健全育成クラブ・秋葉☒(276)5612。

## 地域総合体操クラブ体験会

マット、縄跳び、トランポリンなど☑11/11～25の毎週日曜日いずれも18:00～21:00☒大和東小学校体育館☒市内在住・在勤・在学の小学生以上の男性/各先着10人☑各1,000円☒タオル、飲み物、トレーニングウェア☒電話で大和市体操協会・関☒090(8450)7819へ。

## 大和子育てママ応援プロジェクト

いずれも☒市内在住の女性(子ども同伴可、⑥は0歳の子と母親、⑧は2歳以下の子と母親)/各先着8人(⑦は5人)☑①④⑥⑦⑧⑩500円、②2,500円、③各3,000円、④2,000円、⑤1,500円☒(⑤は11/17(土)までに)☒電話でママプロ・長田☒(259)9066へ/①ホロスコープで知る夫婦の関係☑11/12(月)9:30～11:00☒シリウス6階生涯学習センター/②インフルエンザ消毒ジェル作り☑11/13(火)13:00～15:00☒makanani(渋谷6-14-6マルコビル2階)/③リボンで作るクリスマスリース☑11/13(火)13:00～15:00・28(水)10:00～12:00☒makanani/④揉まないリンパケア☑11/16(金)11:15～12:00☒渋谷学習センター☒バスタオル、飲み物/⑤パパママのスマホ料金の謎を解く☑11/20(火)10:00～11:00☒保険診療所大和店(渋谷7-28-1)

⑥取り入れようおむつなし育児☑11/22(木)9:45～10:50☒シリウス6階生涯学習センター/⑦腰痛の効果的な改善方法☑11/22(木)19:00～20:00☒大和みらい整体院(林間2-1-22)☒あればヨガマット/⑧ママ&ベビーヨガ☑11/24(土)11:00～12:30☒シリウス6階生涯学習センター☒ヨガマットまたはバスタオル、飲み物。動きやすい服装で/⑨クリスマスアイシングクッキー☑11/27(火)11:00～12:30☒桜丘学習センター☒エプロン、持ち帰り用の袋/⑩運命学・心の良い子を育てる☑11/27(火)11:15～12:30☒渋谷学習センター/⑪折り財布作り&幸せタロット☑11/29(木)9:30～11:30☒シリウス6階生涯学習センター。

## 第56回写団さくら会写真展

「順光・逆光」がテーマ☑11/13(火)～18(日)9:00～17:00(13日は12:00から、18日は15:00まで)☒桜丘学習センター☒不要☑同会・工藤☒(267)9605。

## 書道は楽しい！一文字アート！

あなたの感性で名前をアートに☑11/13・27いずれも火曜日15:00～17:00☒勤労福祉会館☒初心者歓迎☑各500円☒書道用具☒ファクス(273)0005でサークルアート瑤・安富☒(同番号)。

## 太極拳無料体験講座

体に優しい運動☑11/14・21いずれも水曜日10:00～12:00☒深見北コミセン(予定)☒初心者歓迎/各先着5人☒室内シューズ、運動ができる服装☒不要☑深見ゆりクラブ・笠岡☒(263)2825。

## 無料体験3B体操

楽しく動いてシェイプアップ☑11/14・21いずれも水曜日13:00～14:30☒大和スポーツセンター☒成人女性/各10人☒室内シューズ、飲み物☒電話で3B体操・木下☒090(8641)7707へ。

## 詩吟体験教室

漢詩と和歌を吟じる☑11/14(水)・15(木)いずれも13:00～16:00☒南林間コミセン(予定)☒初心者歓迎/各15人☒筆記用具、飲み物☒電話で吟友会・長岡☒(274)4509へ。

## SSJD発表とフリーパーティ

トライアル、ミキシングあり☑11/14(水)13:30～16:30☒シリウス内サブホール☒80人☑500円☒ヒーリングカバー☒不要☑SSJD・山崎☒090(1738)2540。

## 若者のための就労個別相談会

相談員とともに取り組む☑11/15～29の毎週木曜日いずれも10:00～17:00☒シリウス6階生涯学習センター☒15歳～39歳の人/各6人☒筆記用具☒各開催日12:00までに電話で県央地域若者サポートステーション・大島☒(297)3067へ。

## ヨガでリラックス&ストレス解消！

☑11/15(木)11:30～12:45☒北部文化・スポーツ・子育てセンター市民交流拠点ポラリス☒先着10人☑1,000円☒フェイスタオル、飲み物。動きやすい服装で☒電話で美★ヨガ・川満☒090(8346)7821へ。

## 赤い靴ダンスパーティー

ミキシング、トライアル、お茶、お菓子☑①11/15(木)・②17(土)いずれも13:20～16:20☒①シリウス内サブホール、②北部文化・スポーツ・子育てセンター市民交流拠点ポラリス☑①900円、②800円☒不要☑赤い靴・鈴木☒090(3572)1278。

## 腹式散歩を楽しむ会

散歩のリズムに合わせて腹式呼吸をする☑11/16(金)、12/4(火)いずれも9:30～10:45☒シリウス3階マルチスペース☑各300円☒不要☑FSウォークの会・川崎☒090(9293)0264。

## はじめよう！心と身体の花健康体操

懐メロや童謡で運動と脳トレ☑11/16(金)11:15～12:30、12/6(木)13:45～15:00☒いずれもシリウス6階生涯学習センター☒中高年☑各500円☒飲み物、タオル、動きやすい服装☒電話でミュージック健康体操・西田☒080(6661)9339へ。

## ボランティア講師の会

パソコンなどの相談☑11/17・24いずれも土曜日13:30～15:30☒シリウス6階生涯学習センター☒各先着4人☑1時間600円☒パソコン、タブレット端末など☒電話で大和市ボランティア講師の会・棟長☒090(2664)8987へ。

## 家族会(精神障害者のご家族)

日頃の悩みを話す☑11/17(土)13:30～16:30☒保健福祉センター☒統合失調症の家族を持つ市内在住者☒電話で大和さくら会・松本☒(262)9109へ。

## 多流笙(雅楽)入門講座

独学では難しい笙の入門講座☑11/17(土)17:00～18:30☒渋谷学習センター☒初心者/先着4人☑500円☒筆記用具☒Eメールsakaigawakuso@gmail.com

comで境川楽所・松永☒(4937)9144。

## 無料体験 人の手を借りずに長寿

準備運動、リズム体操、フォークダンス☑11/18(日)11:00～13:00☒桜丘学習センター☒50歳以上/80人☒室内シューズ、飲み物、タオル☒不要☑神奈川高齢者体育会・後藤☒(267)1896。

## 湘南ダンベル体操体験会

玄米で作ったダンベルで体操☑11/18(日)14:00～15:30☒シリウス3階スタジオ☒15人(定員を超えた場合は抽選)☒11/14(水)(必着)までにはがきで〒242-0005西鶴間4-1-4NPO法人ペイン・ヘルスケア・ネットワーク・西☒050(5897)8552。

## あらステキ楽しいパソコン水彩画

年賀状の準備☑11/19(月)10:00～12:00・13:00～15:00☒いずれもシリウス6階生涯学習センター☒各10人☑各1,600円☒USBなどデータを保存する媒体☒11/15(木)までに電話でパソコン水彩画・山口☒(274)1802へ。

## 初めての健康マージャン体験会

マージャンパイの読み方から指導☑11/20(火)10:00～12:00☒シリウス6階生涯学習センター☒女性/20人☑300円☒電話でコミュニティカフェお元気さん・鈴木☒(259)9570(平日のみ)。

## モナリザダンスパーティ

ミキシング、トライアル、お茶、あめ☑11/20(火)・29(木)いずれも13:10～16:10☒勤労福祉会館☒不要☑モナリザ・平子☒090(7009)8029。

## 書道を楽しむ！古典を臨書しよう

北魏独特の筆遣い①高貞碑、②張猛龍碑☑①11/20(火)15:00～17:00、②12/4(火)13:30～15:30☒いずれも勤労福祉会館☒初心者歓迎☑各500円☒書道用具☒ファクス(273)0005でサークル歌瑤・安富☒(同番号)。

## 無料太極拳講習会

入門太極拳☑11/20・27いずれも火曜日19:30～21:00☒つきみ野学習センター☒成人/各10人☒動きやすい服装、室内シューズ☒電話でつきみ野拳周会・鈴木☒(273)0912へ。

## 成年後見専門相談

弁護士による相談☑11/21(水)13:30～14:10～14:50(各回30分以内)☒いずれも保健福祉センター☒各1組☒電話で大和市社会福祉協議会・榎原☒(260)5634へ。

## 第4回猫背改善専門スタジオ講座

理想的な姿勢の作り方と相談会☑11/23(祝)・24(土)いずれも10:00～11:30☒市民活動拠点ベテルギウス内市民活動センター☒各先着6人☑各500円☒動きやすい服装、筆記用具、バスタオル☒Eメールyamacity8010@gmail.comで猫背改善専門スタジオやまと・千葉☒080(3129)4041。

## フォーク&素敵な歌の会

愛唱歌、叙情歌、フォークソングなど☑11/23(祝)18:00～20:45☒渋谷学習センター☒先着60人☑500円☒飲み物☒不要☑音楽クラブ・名取☒080(6636)0729。

## 第30回桜陶会作品展

会員の陶芸作品展☑11/24(土)・25(日)10:00～17:00(25日は16:00まで)☒桜丘学習センター☒不要☑桜陶会・山口☒090(3513)6259。

## ファミリーサポートフェスタ

作って遊ぼう、育児相談コーナーなど☑11/24(土)10:30～12:30☒勤労福祉会館☒200人☒不要☑大和市ファミリーサポートセンター・小林☒(264)5726。

## 高等学校吟詠剣詩舞発表会

高校生による吟、剣舞、詩舞などの発表☑11/24(土)13:30～16:00☒渋谷学習センター☒不要☑県高文連吟詠剣詩舞専門部会・田中☒(260)9011(柏木学園高校)。

## 秋のジャズコンサート

サザンクロスによるジャズ演奏☑11/25(日)13:30～15:00☒深見中コミセン(予定)☒不要☑松田☒(264)7611。

## 第262回大和正論の会勉強会

政治活動家 山本優美子氏講演☑11/25(日)14:00～16:30☒北部文化・スポーツ・子育てセンター市民交流拠点ポラリス☑1,000円(女性・学生は500円)☒不要☑同会・黒沢☒090(9130)8621。

## 第一回大和市民見守りを考える会

AI音声入力で見守りと健康体操体験☑11/26(月)14:00～16:00☒シリウス6階生涯学習センター☒市民、市内企業・団体/先着60人☒動きやすい服装☒電話でみま～も大和・加藤☒(259)9570へ。

## 第57回ワンコイン終活セミナー

葬儀・相続・遺言編☑11/28(水)10:30～12:00☒勤労福祉会館☒30人☑500円(飲み物付き)☒電話で葬祭FP事務所・清水頭☒(276)7986へ。

## 健康ストレッチ体操

姿勢改善、体力作り☑11/28(水)11:05

～11:50☒つきみ野学習センター☒先着15人☑500円☒電話でバイレ・ストレッチ体操・岡本☒080(3351)9003へ。

## 着物着付け入門体験(無料)

鏡を見ずに着物が着られる体験学習☑11/28(水)18:00～20:30☒シリウス6階生涯学習センター☒市内在住・在勤・在学の女性/先着10人☒着物、名古屋帯、帯揚げ、帯締め、帯枕、伊達締め(2本)、長じゅばん、肌じゅばん、裾よけ、腰ひも(4本)、タオル(2～3本)、足袋☒電話で和装の会・細谷☒080(5653)7013へ。

## シネマサークル映画鑑賞会

「フィラデルフィア物語」☑11/29(木)13:00～15:30☒市民活動拠点ベテルギウス内市民活動センター☒市内在住者/先着5人☒電話でシネマサークル・山口☒090(2343)1937へ。

## 太極拳無料体験講座

ゆったり健康太極拳☑①12/2・②9・③16・④23の日曜日10:00～12:00(全4回)☒①②下鶴間コミセン(予定)、③④草柳コミセン(予定)☒初心者歓迎/先着5人☒室内シューズ、運動ができる服装☒電話で下鶴間太極拳クラブ・永野☒(231)3727へ。

## 「風の会」と歌のワークショップ

合唱発表を聴き、一緒に歌って楽しむ☑12/2(日)13:30～15:15☒つきみ野学習センター☒180人☒不要☑女声コーラス「風の会」・佐久間☒(277)4818。

## 地域交流さわやかダンスパーティ

ミキシング、トライアル、茶菓ほか☑12/4(火)13:30～16:15☒勤労福祉会館☑500円☒不要☒さわやかダンスクラブ・山口☒(261)0653。

## クラシック音楽を楽しむ会

蓼沼明子ピアノリサイタルほか☑12/5(水)①10:30～11:30・②13:00～14:30・③15:30～16:30☒シリウス3階マルチスペース☒①③乳幼児と親、②小学生以上(小学生は保護者同伴)/①③各45組、②95人☑①③各700円(前売券500円)、②1,000円(前売券700円)☒Eメールs-ishikawa@music.email.ne.jpで石川ファミリーアンサンブル・石川☒(269)6055。

## 太極拳無料体験講座

ゆったり健康太極拳☑12/5・12の水曜日15:00～17:00(全2回)☒下鶴間コミセン(予定)☒初心者歓迎/先着5人☒室内シューズ、運動ができる服装☒電話でハナミズキ・佐々木☒(274)8512へ。