



京橋地区

# 7区民館だより



平成28年10月号 No.38

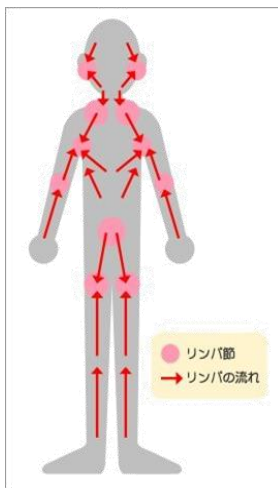
発行(2016/10/1)  
中央区銀座区民館  
中央区銀座4-13-17  
TEL : 03-3542-6828

10月に入りました。この区民館だよりの原稿を書いている時は、まだまだ残暑が残っています。この区民館だよりが発行される、10月1日には、秋を感じられている事だと思います。10月と言えば、「体育の日」ですね。最近では秋の大運動会というよりも、春に運動会をやる傾向に有る様に思えます。今年は、リオのオリンピック・パラリンピックが開催されました。当然皆様もご存じの通り、「体育の日」は、1964年10月10日の東京オリンピック開会式を記念して、1966年に制定されました。2000年からはハッピーマンデー制度の適用で10月の第2月曜日になっています。ちなみに今年は、10月10日が「体育の日」です。

## 10月開催予定イベント

### 奈良リンパウォーク講習会

＜歩くと歩行は違います＞  
健康で毎日を過ごしましょう！



全身には約800個のリンパ節があると言われて  
います。リンパ液は「リンパ節」を通り、最後に、  
鎖骨下静脈と合流する「鎖骨リンパ節」に運ば  
れて、静脈角にたどりつ  
き、体外に排出されます。  
リンパ液の流れはとても  
緩やかで1分間で進む  
のは約24cm。そのため  
リンパ液のスピードに合  
わせ、ゆっくりと行いま  
しょう。

日時:10月25日(火)  
場所:明石町区民館 6・7号室  
時間:午後1時30分～午後4時  
対象:区民在住・在勤・在学者  
定員:15名(先着順)  
費用:無料  
持ち物:汗拭きタオル・飲み物(水・お茶)  
申込方法:電話 03-3546-9125  
申込み期間:10/10～10/17 9時～17時



### 年賀状の雅印作り体験教室

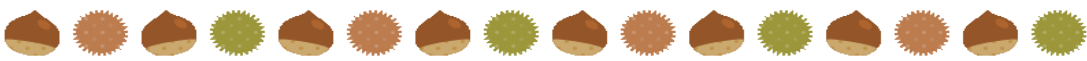
十月二十九日(土)  
午後二時～五時  
京橋区民館 二階二号室  
区内在住・在勤・在学者対象  
定員十五名 申込み多数の場合は抽選  
持ち物 書道用小筆一本・エプロン  
募集期間 十月十二日(水)～十七日(月)  
受付時間 九時～十七時  
申込 京橋区民館 〇三・三五六一・六三四〇



～この区民館だよりでサークル紹介を希望されるサークルを募集しています～

この区民館だよりで、サークル紹介をしてみませんか？紙面の関係で文字数が限られてしまいますが、写真等でサークル紹介をして、サークルメンバー募集等に有効利用してください。京橋地区7区民館(京橋区民館・京橋プラザ区民館・銀座区民館・新富区民館・新川区民館・明石町区民館・八丁堀区民館)の受付に申し込んでください。尚、原稿等に関しては、私共からご連絡させていただきます。

東京都中央区  
京橋地区  
7区民館



# 8月のイベント報告

## クラフトバンドで作るおでかけバッグ

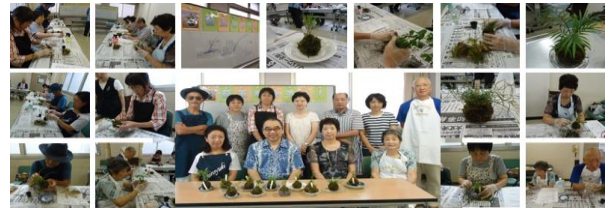
京橋区民館にて  
8月21日(日)午後1時半~4時



今年は少し時間と手間のかかる「おでかけバッグ」を作りました。皆様熱心に取り組み、作品を完成させることができました。職員3名が講師となり、質問にもすぐに対応でき、好評でした。事前の準備は大変でしたが、皆様喜んで持ち帰られました。

## 苔玉を作ろう！

八丁堀区民館にて  
8月28日(日)午後1時半~3時



参加者に10種類の苗から好みのものを選んで頂きました。作り方は、1. 土をこねる。2. 苗の周りに土をつけ丸くする。3. 土の上に苔を貼る。4. 苔が取れないようにテグスで巻きつける。最後は各自で作った苔玉と一緒に記念撮影して終了しました。

## フラダンスー一日体験講習会

新川区民館にて  
8月27日(土)午後1時半~3時



先生の挨拶と説明の後、先生がお手本で踊って下さいました。課題曲(赤いレイ)は、日本語の曲でしたので、比較的覚えやすかったようです。約1時間練習後休憩、その後かない隔れるようになってきましたので、4人ずつ舞台上がり隔りました。



## 8月28日(日) 銀座二丁目東町会 ハワイアンパーティー2016 が開催されました。



## 新川区民館の4号室(和室)が洋室としてご利用出来るようになりました。

テーブル8台・24脚の椅子がご利用になれます。洋室仕様の場合は、**必ず受付で予約を**、お願いします。畳・養生の為、フローアーマットを敷きます。尚、テーブル・椅子の設置は、お客様でお願いいたします。

