

もよおし情報

10月1日(日)～11月30日(木)

もよおしは変更になる場合もございます。どうぞご確認願います。

第10回中野区検定のお知らせ

(後援：中野区、中野区教育委員会)

☆検定日 11月26日(日)
 ☆会場：中野区産業振興センター(中野2-13-14)
 ☆内容：中野区に関する歴史、地理、文化、産業を中心に試験。高得点者は「ものしり博士」として認定！
 ☆申込期間：10月2日(月)～11月15日(水)
 ☆詳しい問合せは下記中野区教育振興会へ
 ☎03-3228-5544
 Fax03-3385-9319
 メール：bz720662@bz03.plala.or.jp

中野みなみ保育園

〒164-0014 中野区南台5-29-9
 TEL03-3384-5941
 FAX03-3384-0862

保育体験～ポニーとあそぼう

ポニーのえさやり・触れ合い
 日時：10/4(水) 11時15分～12時
 11/1(水) 11時15分～12時

保育体験～離乳食の与え方

日時：11/1(水) 10時30分～11時15分
 いずれも) 会場：中野みなみ保育園
 対象：未就学児と保護者
 申込：前日までに電話で申込※人数制限あり

弥生保育園

〒164-0013 中野区弥生町5-4-8
 TEL03-3381-0213
 FAX03-3381-0672

やよいひろば～起振車体験～

起振車がやってきます。この機会に体験してみませんか。(満3歳以上のお子さんは保護者と一緒に体験できます)
 日時：10/30(月)
 会場：南部すこやか福祉センター多目的ひろば

やよいひろば～環境学習・スケルトンごみ収集車がやってくる～

収集車に入れられたごみはどうやって奥に入れていくのか?!スケルトンならではの仕組みを一緒に見ませんか?
 日時：11/13(月) 10時～10時30分
 会場：弥生公園
 いずれも) 対象：0～5歳児の親子及び妊婦さん

・直接会場にお越しください。
 ・事前予約は不要です。
 ※詳しくは園舎前掲示板ポスターをご覧ください。

南台保育園

〒164-0014 中野区南台3-35-3
 TEL03-3384-0906
 FAX03-3384-0662

ポニーとあそぼう

2頭のポニーが園庭に来てくれます。エサをあげたりふれ合って遊びましょう。
 日時：10/3(火) 11/7(火) 9時30分～
 会場：南台保育園 対象：0歳～
 申込：・事前に保育園にご連絡ください。
 ・状況により中止になる場合がございます。
 ・先着2家庭とさせていただきます。

キッズ・プラザみなみの

〒164-0013 中野区弥生町4-27-11 (みなみの小学校内)
 TEL03-3381-0162
 FAX03-3381-0163

ぬりぬりDAY

10/17(火) 黒い紙でぬりえをします。

おりおりDAY

11/16(木) 和風のかざりものを折ります。
 いずれも) 会場：キッズ・プラザみなみの
 対象：小学生 申込：特になし
 ※詳しくはおたよりをご覧ください。

南台図書館

〒164-0014 中野区南台3-26-18
 TEL03-3380-2661
 FAX03-3380-2662

※今後の催しにつきましては直接お問合せください。

弥生福祉作業所

〒164-0013 中野区弥生町4-36-15
 TEL03-3384-2939
 FAX03-3384-2896

※今後の催しにつきましては直接お問合せください。

南中野児童館

〒164-0013 中野区弥生町4-36-15
 TEL03-3382-1687
 FAX03-3382-1695

スポーツダーツにチャレンジ

スポーツダーツプロジェクトの方が教えに来てくれます。ダーツに挑戦してみませんか。
 日時：10/21(土) 15時～16時
 対象：区内在住または在学している中高生
 申込：先着20名。無料。事前に来館又はお電話にて。
 ※定員になりましたら、ホームページでお知らせします。

おべんどう えほんぶ おはなし会

「おべんどう えほんぶ」たのこさんによる手遊びや歌、手作りえほんも出てくる楽しいおはなし会です。
 日時：10/20(金) 11/17(金)
 11時15分～11時45分

南台図書館出張おはなし会

南台図書館からスタッフが来て読み聞かせや絵本の紹介をしてくれます。
 日時：11/22(水) 11時15分～11時45分
 対象：乳幼児親子 申込：不要
 いずれも) 会場：南中野児童館ホール

みなみ児童館

〒164-0014 中野区南台5-15-3
 TEL03-3382-7399
 FAX03-3382-7472

かっぱまつり2023

～みんなわくわく・つながろう！南台～
 かっぱ祭り実行委員会による地域の子どもの為のおまつりです。ゲームコーナーや防災コーナーがあります。(食べ物コーナーはありません)
 日時：11/18(土) 13時15分～15時30分頃
 会場：南台小学校校庭
 対象：南台小学校区内の小学生・乳幼児親子
 申込：詳しくは11月上旬に対象地域で配布するチラシやポスターを見てください。

どようびパンダ～パパもママも一緒にあそぼう！

「うんどうかいごっこ」
 毎月1回土曜日に乳幼児親子向けに実施している企画です。10月はかけっこやたまいれなど体を動かす遊びをします。親子で一緒に楽しくご参加ください。
 日時：10/14(土) 11時～11時45分
 会場：みなみ児童館 1階ホール 対象：乳幼児親子
 申込：事前申込不要。当日直接お越しください。

キッズ・プラザ新山

〒164-0014 中野区南台4-4-1
 TEL03-3384-2295
 FAX03-3384-2309

かけっこ教室

「はやく、はしりたいなあ～」とおもっている小学生のみなさん、はやく走るにはコツがいります。ぜひ、かけっこ教室に参加してください。きっと早く走れるようになります。
 日時：10/7(土) 13時45分集合
 14時～15時終了
 申込：9月下旬にチラシを配布します。

災害対策訓練

避難訓練のあと、防災グッズなど紹介したり、担架体験、災害O×クイズなどを行います。
 日時：11/24(金) 15時30分～16時
 申込：遊びに来ている子どもは全員参加となります。
 いずれも) 会場：キッズ・プラザ新山
 対象：小学生

南部高齢者会館

〒164-0014 中野区南台5-27-24
 TEL・FAX03-3381-4261

タオル体操

長めのタオルと伸びるタオルを使って肩・腰・膝の体操を行い筋力アップしましょう。
 日時：10/13(金)、20(金)、27(金)
 11/10(金)、17(金)、24(金)

ほほえみエクササイズ

自分の体力に合わせて体操を行い、筋力の維持増進を図り、転倒予防を意識した体操です。
 日時：10/5(木)、19(木)、26(木)
 11/2(木)、16(木)、30(木)
 いずれも) 会場：南部高齢者会館
 対象：60歳以上の方
 申込：直接来館し、ご参加ください。

★10/6～22迄、1階和室の工事が入ります。2階はいつも通りご使用いただけます。ご迷惑をおかけしますが宜しくお願いします。

しんやまの家

〒164-0014 中野区南台4-25-1
 TEL・FAX03-3229-817

しんやまの家まつり～演芸会

日時：11/25(土) 10時～15時

b(フラット)体操～心も身体も軽くなります！

日時：10/13(金) 27(金) 11/17(金)
 11/24(金) ①9時50分 ②10時50分

ちよきん体操～椅子に座って簡単筋肉トレーニング

日時：10/4(水) 11(水) 11/1(水)
 11/8(水) ①9時50分 ②10時50分

健康体操～心身はつらつストレッチ

日時：10/2(月) 11/6(月)
 ①9時50分 ②10時50分

らくた raku Uta～楽しく歌う！きらくにうたう！

日時：10/18(水) 11/15(水)
 10時～11時30分

歌は友だち～楽しく歌って音楽セラピー

日時：10/16(月) 23(月) 11/13(月)
 11/27(月) 10時～11時30分

美術クラブ～切り絵教室

日時：10/13(金) 27(金) 11/17(金)
 11/24(金) 13時30分～

いずれも) 会場：しんやまの家
 対象：65歳以上
 申込：事前に電話でお申込みください。

南中野地域包括支援センター

〒164-0013 中野区弥生町5-11-26 (みなみらいす内)
 TEL03-5340-7885
 FAX03-5340-7886

秋の健康測定会もの忘れ相談プログラム

もの忘れ相談プログラムはアルツハイマー型認知症を見つかる為に最も重要な質問を用いたセルフチェック型のテストプログラムです。ヘッドホンを着用して行うタッチパネル方式なので、自分のペースでチェックが可能です。もの忘れが気になる方などぜひお越しください。

●しんやまの家10/25(水) 13時～14時30分
 ●南部高齢者会館10/30(月) 13時～14時30分
 対象：中野区在住の60歳以上の方 申込：不要

脳いきいき講座

脳の健康度テスト(ファイブ・コグ検査)は東京都健康長寿医療センター研究所と筑波大学精神医療によって開発された高齢者用の認知機能検査です。ぜひこの機会に「脳の健康度テスト」を通して、認知症と予防について一緒に考えてみましょう。
 参加条件：区内在住で認知症予防に関心がある65歳以上の方。(初受講者を優先)
 以下の両日共に参加できる方

日時：11/14(火)、28(火) いずれも10時～12時
 対象：南部すこやか福祉センター4階第一会議室
 申込：10/6(金)から電話又は窓口にて受付開始

南中野区民活動センター運営委員会主催 **イロイロあります！秋の講座** ★直接センターの会場へ♪ (参加無料) お問い合わせ：03(3382)1635

(第2回) 表情筋トレーニング

若返りはモチロン、嚥下障害予防にも効果抜群の表情筋を動かします！歌もあり気持ちも愉快爽快！
 日時：①11/8(水) ②12/13(水)
 いずれも13時30分～15時
 講師：長澤かおる氏 (歌手・コミュニケーションマネージャー・トレーナー・フリーアナウンサー)
 会場：洋室1, 2号

(第4回) 南中野俳句入門

「句会」体験もできる楽しい講座です。課題季語で創作チャレンジした俳句をお持ちください。<課題季語> 落葉、こがらし、七五三 等
 日時：11/14(火) 13時30分～15時
 講師：藤森荘吉氏 (俳人・日本伝統俳句協会本部講師)
 会場：洋室1, 2号

(第4回) 南中野ジャズ入門

昔日本にも素敵なジャズが！笠置シズ子・エノケン等、ジャズ黎明期の面白さを日本を代表するクラリネット奏者を迎えてライブ&トーク
 日時：11/22(水) 13時30分～15時
 講師：小西啓一氏 (ジャズライター・ラジオプロデューサー)
 ゲスト：花岡詠二氏 (スイング・クラリネット奏者)
 会場：3階多目的ホール