

「もくば通信」は新潟市の補助を受けて発行しています

【発行者】

庄瀬地域生活センター  
新潟市南区庄瀬6489  
TEL/FAX 025-372-2901  
Mail/syouze.community  
@at.wakwak.com



# もくば通信

地域のお役立ち情報  
人と人がつながるヒント



## 「庄瀬Baseもくば」 3月11日(月)10:00~12:00

「庄瀬Baseもくば」は年齢や性別に関係なく、誰もが気軽に寄れる地域の茶の間です。会費なし。予約不要。時間内なら何時に来てでもOK！そこに居合わせた人とお喋りするもよし、一人でのんびり読書するもよし、自由なスタイルでおくつろぎください。「何かをしたい！」という方のためにちょっとしたハンドメイドのネタを準備してありますので興味ある方はチャレンジしてみてください。こちらも無料です！



今月のハンドメイド  
ヤクルト容器人形  
入門編

### ミニフラワーベース

毛糸を巻いて貼るだけ！  
お花が無くても  
置き物として使えます

## 春のイベント情報

参加申込みは全て庄瀬地域生活センターまで  
☎025-372-2901  
※先着順となりますのでお早めに!!

### しなのがわ工房ままや 笹団子作り体験

日時:3月30日(土) 10:00~12:00  
会場:しなのがわ工房ままや(吉沢医院向かい)  
会費:2,000円(笹団子10個 豚汁付き)※笹団子はお持ち帰り可能  
募集:10組(親子、夫婦、お友達同士でも。お一人様也大歓迎！)  
持ち物:エプロン、三角巾



### 3B体操体験会

(健康福祉部会)

日時:3月25日(月) 10:00~11:00  
会場:庄瀬地域生活センター1階和室  
会費:無料  
募集:10名  
持ち物:飲み物



講師:(公社)日本3B体操協会  
新潟南支部 公認指導者  
佐々木久美子さん

#### 【3B体操とは…】

用具を使い、音楽に合わせて  
楽しく体操します。  
椅子に座ったままでも可能！  
お気軽にご参加下さい！



### フィットネスフラ体験会

日時:3月30日(土) 19:00~20:30  
会場:庄瀬地域生活センター 集会室  
会費:500円(パウスカート貸出料含む)  
募集:12名(女性限定)  
持ち物:飲み物、タオル、Tシャツ  
講師:jwi fitness hulaインストラクター  
shinoさん

#### 【フィットネスフラとは…】

フラダンスの動きを用いて運動としての効果  
を得ることを目的としています

- 1.体脂肪の減少
- 2.心肺機能の向上
- 3.下半身や体感の強化
- 4.脳トレ
- 5.リラックス などの効果があります！



### たくさんのご寄付をありがとうございました！

地域内外の皆様から乳酸菌飲料の容器が本当にたくさん届きました。センターの窓口にある人形を見て、欲しい、作ってみたい、という声も聞かれました。今後はワークショップ等も企画して皆さんと一緒に楽しむ機会も作ります！  
ありがとうございました！ センター長 西山ゆき

