

健康
づくり課
☎(50)8430
FAX(28)2280

食事の時間を誰かとともに 地域で食事を楽しもう！

誰かと一緒に食事をする
ことを共食といえます。食
事をとりながら「コミュニ
ケーションを図ることは、
食の楽しさを実感するとと
もに、健康で規則正しい食
生活につながります。

講座に参加しませんか

食生活の改善を推進して
いる四ツ葉会による食育な
どの講話と調理実習を実施
します。

◎簡単おもてなし料理

スコップイタリアンハン
バーグなどを作ります。

とき

11月14日(金)午前10時30分
〜午後0時30分

ところ

鶴沼市民センター

対象・定員

成人16人(先着順)

費用

800円

申し込み 10月31日(金)午
前10時から電話で森田☎0
90(9919)4867へ

◎和食くだしのうま味で 減塩しよう！

野菜華やかちらし寿司な
どを作ります。

とき

11月15日(土)午前10時〜午
後1時

ところ

辻堂市民センター

対象・定員

成人12人(先着順)

費用

800円

申し込み 11月1日(土)午前10時から
電話するか、氏名・日中連
絡が取れる電話番号をファ
クスで内藤☎・FAX(33)67
36へ

◎晩秋を和食で楽しむ

鶏の治部煮や田楽などを
作ります。

とき

11月29日(土)午前10
時〜午後1時

ところ

湘南大庭市民センター

対象・定員

成人12人(先着順)

費用

800円

申し込み 11月4日(火)午前9時から
電話で齋藤☎(82)7705
へ

◎巻いて楽しい ごはんを作ろう

ロールサンドや洋風福袋
などを作ります。

とき

11月26日(水)午前10時30分
〜午後1時

ところ

村岡市民センター

対象・定員

成人8人(先着順)

費用

700円

申し込み 11月4日(火)午
前10時から氏名・日中連絡
が取れる電話番号をEメー
ルで金井☎nomoto25yot
sub@gmail.comへ

◎主食・主菜・副菜を そろえてバランスよく 食べよう

チキンの香草パン粉焼き
やナムルなどを作ります。

とき

11月30日(日)午前10
時〜午後1時

ところ

善行市民センター

対象・定員

成人14人(先着順)

費用

1000円

申し込み 11月10日(月)午
前9時30分から電話で近野
☎090(2658)249
5へ

産業労働課
☎内線2227
FAX(50)8419

採用につながる自己PRの 大原則〜面接対策セミナー

面接官が納得し共感する
話し方、相手に熱意や自信
を感じさせる伝え方の習得
を目指します。

とき

12月6日(土)午後1時30分
〜4時30分

ところ

Fプレイス

講師

キャリアコンサルタント
安樂淳子氏

対象・定員

市内在住・在勤・在学の
就職活動などの面接対策を
したい方20人(抽選)

費用

無料

申し込み

11月20日(木)までにFプレ

イスの囲から、または電話・
来館でFプレイス☎(26)7
811へ

※抽選結果は11月21日(金)
に応募者全員にお知らせし
ます

問い合わせ

同施設または産業労働課



藤沢市名誉市民 吉野彰氏による

ゼロカーボン講演会

リチウムイオン電池の開発者である旭化成(株)名誉フェロー吉野彰氏
に、「リチウムイオン電池が拓く未来社会」について、これからの将来を
担う若者たちに向け、お話しいたします。

とき 12月7日(日)午後3時〜4時30分

ところ Fプレイス

対象・定員

市内在住・在学の中学生以上の生徒・学生200人
(先着順)

費用 無料

申し込み

11月2日(日)〜12月5日(金)正午に市の☎の「電子申請」から

問い合わせ ゼロカーボン推進課☎内線3321、FAX(50)8418



凡 例→☎…申し込み、☎…問い合わせ
費…費用、☎…ホームページ

市民センターの 生涯学習事業

明記のないものは…●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け
●費用は無料●持ち物はお問い合わせください
※電話番号などは間違いのないようおかけください

明治市民センター

☎(24)5660、FAX(33)5727

●男の腕まくり〜そば打ちにチャレン
ジ!! 12月7日(日)午前10時〜午後2
時。成人男性16人初めての方優先、
抽選。費700円。☎11月4日(火)〜
20日(木)に市の☎の明治市民センターの
ページから、または電話・来所で。

●子ども囲碁教室 11月15日(土)午前10
時〜正午。講師II藤沢囲碁普及会。幼
児〜中学生15人。※幼児は保護者同伴。

●善行市民センター

☎(90)0097、FAX(81)4441

●ボクシングエクササイズ 11月28日
(金)午後7時〜8時。講師IIボクシング
インストラクター小浜美智代氏。成人
40人(抽選。☎10月24日(金)〜11月17日
(月)に市の☎の善行市民センターのペー
ジから。

●映画上映会「はたらく細胞」 11月29
日(土)午前10時〜正午。80人。☎10月29
日(火)から電話・来所で。

●シニア健康体操 12月1日(月)午前10
時〜11時30分。講師II日本体操協会公
認一般体操指導員相良陽子氏。65歳以
上の方40人。☎11月11日(火)から電話・
来所で。

●おはなし会 11月1日(土)午後2時〜
2時30分。11月5日(水)、19日(水)午後3
時30分〜4時。

●おひざのうえのおはなしかい 11月
21日(金)午前11時〜11時30分。

●湘南台市民センター

☎(45)3070、FAX(45)1604

●バドミントン・卓球開放 ☎11月6
日(木)○午前9時〜午前9時55分○午前
10時50分、④11月13日(木)○午後1時30
分○午後2時25分○午後3時20分。※
1回50分。バドミントン各回1組、卓
球各回9組(ともに1組5人まで)。☎
⑦は11月4日(火)、④は10日(月)から電
話・来所で。

●まちづくり協会共催 花咲くまちづ
くり講座 11月20日(木)、27日(木)午前10
時〜正午、全2回。※雨天時は21日
(金)、28日(金)。湘南台公園。植栽を学
び、地域に花を咲かせる。成人12人。
☎11月6日(木)から電話・来所で。

辻堂市民センター

☎(34)9151、FAX(34)4187

●ラジオ体操開放 11月1日(土)午前10
時〜11時。講師II全国ラジオ体操連盟
公認指導士。30人。

●辻堂市民センターまつりフォトス
ポット 11月8日(土)、9日(日)午前10時
〜午後3時。辻堂ブライドロゴマーク
とコラボした「ふじきゅん」の立体モ
ニュメントを設置。

●ヨガ開放 11月14日(金)午後7時〜8
時。講師IIインストラクター塩見祐也
氏。25人。※中学生以下は保護者同伴。

●鶴沼市民センター

☎(33)2002、FAX(33)2203

●海の安全教室 海上保安庁から学ば
う 11月29日(土)午前10時〜正午。講師
II湘南海上保安署員。小学4年生以上
の方30人(抽選。☎11月4日(火)〜14日
(金)に市の☎の鶴沼市民センターのペー
ジから、または電話・来所で。

●なかよしルーム(保育専用室)開放
11月5日(水)午前10時〜正午。乳幼児と
保護者のフリースペース。

●開山700年遊行寺の歴史〜カリス
マ生き仏遊行上人の宗教活動 11月
8日(土)午後1時30分〜3時。講師II明
治大学名誉教授圭室文雄氏。80人。

●卓球開放 11月9日(日)午後1時30分
〜4時。24人。

●鶴子子囲碁将棋ルーム 11月16日(日)
午前10時〜11時30分。小・中学生。

●村岡市民センター

☎(23)0634、FAX(23)0641

●湘南アイパーク共催 認知症に関す
る映画上映会「オレンジ・ランプ」 11
月9日(日)午前10時〜午後1時。映画上
映、体験・啓発ブース出展。120人
(抽選。☎11月6日(木)までに市の☎の
村岡市民センターのページから、また
は電話・来所で。

●卓球開放 11月13日(木)午後6時〜7
時45分。

●Afternoon JAZZ in
MURAKA 11月30日(日)午後2時
〜3時。出演IIazbill BLUE
NOTES。100人。