西保健センターから

▽**大人のための健康講座「誤嚥性肺炎にならずに健康寿命を延ばそう」**

講師　森下歯科院長　森下正志さん。

日時　10月17日(水)13時30分～15時。

会場　西保健センター2階。

対象　西区在住の方。

定員・費用　50人。無料。

申込　10月11日(木)～16日(火)までに電話で。先着順。

申込先　市コールセンター TEL(222)4894

▽**男性料理教室「これだけは覚えたい　調理の基本」**

内容　初心者向けの簡単な家庭料理(煮魚など)。

日時　10月26日(金)9時30分～12時。

会場　西保健センター2階。

対象　食に関心のある男性。

定員・費用　15人。無料。

持ち物　エプロン、バンダナ(髪を覆うもの)、手拭き用タオル、筆記用具。

申込　10月11日(木)～17日(水)に電話で。先着順。

申込先　西保健センター TEL(621)4241

詳細　西保健センター TEL(621)4241

はっさむ地区センターから

▽**はっさむ地区センター講座**

内容　左表の通り。

申込　①10月15日(月)②10月22日(月)からいずれも9時～17時に電話で。先着順。

▽**こども一日司書体験**

日時　11月10日(土)9時30分～11時。

対象・定員　小学5・6年生。3人。

費用　無料。

申込　10月27日(土)9時から図書室カウンターで直接受け付け。先着順。

申込先・詳細　はっさむ地区センター TEL(662)8411

■はっさむ地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①おうちCafé(カフェ)～珈琲(コーヒーアンド)＆パン～	11月2日、9日(金)　全2回	10時～13時	10人	2,500円
②おうちでかんたん♪リンパマッサージ	11月8日(木)全1回	10時～12時	10人	1,200円

第37回　西区民文化祭
10月26日（金）～28日（日）

◎作品展示会
10月26日(金)～28日(日)
9時～16時（28日は15時まで）。

◎舞台発表会
10月27日(土)11時～15時（開場10時30分）。

◎お茶席
10月27日(土)10時30分～14時
(お菓子がなくなり次第終了)。
※当日受付でお茶席券（200円）をお買い求めください。

◎コーラスの集い
10月28日(日)13時～15時25分
(開場12時30分)。

詳細　西区民センター　TEL 641-4791

はっさむ地区センター文化祭
10月27日（土）・28日（日）

◎作品展示
10月27日(土)・28日(日)
9時～17時（28日は15時まで）。

◎舞台発表
10月28日(日)10時～16時ごろ
(発表終了後、お楽しみ抽選会あり)。

◎お茶席
10月28日(日)10時30分～14時30分
(お菓子がなくなり次第終了)。

詳細　はっさむ地区センター　TEL 662-8411