

催し

草木染め体験

大賀藕絲館で栽培しているハスの果托を使って、Tシャツを染めます。絞り染めや紅花による重ね染めが楽しめます。

日時 11月24日(日)午前9時～午後0時30分

定員 30人(抽選)

費用 1500円

申し込み 11月18日までに電話で大賀藕絲館(☎797・1616)へ。

秋の大地沢探検

知恵を出し合い、ゲーム感覚で自然の中を探検し、宝をゲットしよう!

対象 小学3年生～中学生(グループでの参加可)

日時 11月30日(土)午前10時～午後3時

会場 大地沢青少年センターとその周辺

定員 40人(申し込み順)

費用 300円

申し込み 11月27日までに電話で大地沢青少年センター(☎782・3800)へ。

送迎バスが午前9時に市役所前から、午後3時に大地沢青少年センターから運行します。

まちだ市民大学HATSまちだ市民国際学

公開講座

「絵本を通して平和を考える」

作家活動を通して平和へのメッセージを送り続けている絵本作家・葉祥明氏が、平和活動への取り組みについて講演します。

対象 市内在住、在勤、在学の方

日時 11月28日(木)午後7時



(町田市医師会)

最近、テレビや新聞で脳に関する話題が多く取り上げられています。脳梗塞、脳出血、痴呆症、鬱病、特に痴呆症に對しての関心はかなり高いものがあります。

脳を元気に

皆さんは脳は特別なものと思つていらっしゃるのでは? たとえば脳神経外科という看板を眼にしたときはどんな感じを受けますか? 人間の臓器には優劣はありません。脳も、それぞれの器官と一緒に働いて、一人の人間を作り上げています。脳は全身の臓器の助けがあつてこそ健康でいる事ができるのです。

ですから、脳について考える前に、まず、全身の状態はどうなのか? 高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病をおそれかしていませんか? まず考えてみましょう。脳が生きてくことができる環境を整えてあげれば、脳はきっと「ありがとう」といふ気持ちで、一生懸命、全身の臓器に對して、役に立つ情報を提供してくれるでしょう。

さて、脳が健康でいられるための全身状態を整つたならば、さらに、脳が元気にいられるためのリハビリテーションを考えましょう。ここでは脳という器官の特殊性を少し考える必要が出てきます。脳では一つの事を憶える時には、いくつもの神経細胞がネッ

トワークを作り、それを記憶として保存します。ボーツとして、いつもワンパターンな生活を送っていると、神経のネットワークもワンパターンになり、それ以上、新しいネットワークを作りません。ネットワークを絶えてしまいます。これが進んでしまつと脳萎縮となつてしまふのです。脳はいつも新しい、楽しい刺激を求めています。特に、言葉のキャッチボールが一番最適なりハビリテーションと言われています。お友達と楽しい計画をどんどん立て、脳を刺激してあげてください。それが新しいネットワークを作る最高の方法です。そんなに刺激して大丈夫なの? 大丈夫です。あのアインシュタインでさえ、一生かかって使い切る事はなかったのですから。

スポーツ

問ひなた村 ☎722・5736

ひなた村演劇DAY

6月からひなた村で練習を積んできた「初心者演劇教室」と卒業生の劇団「ひなた村劇団」の発表会です。

日時 11月16日(土)午後3時から

会場 ひなた村カトリックホール

公演 第二次世界大戦末期、サイパン島に起きた悲劇を描く『青踏の女』、ひなた村劇団 平塚雷鳥を中心とした青踏社の女性たちの活躍と挫折を描く

申し込み 往復ハガキに「ひなた村大会申し込み」と書き、住所・氏名(ふりがな)・性別・学校名・学年・クラス名・電話番号・返信用にあて先を明記し、11月24日まで(必着)にスポーツ課までマラソン大会係へ。

日時 12月1日(日)まで

会場 陸上競技場及び外周路

距離 3・4年生男女、5・6年生女子 2000m、5・6年生男子 3000m

対象 市内在住、在学の小学3～6年生

期日 12月1日(日)

悪天候の場合は中止。予備日はありません。

コース 陸上競技場及び外周路

申し込み 往復ハガキに「ひなた村大会申し込み」と書き、住所・氏名(ふりがな)・性別・学校名・学年・クラス名・電話番号・返信用にあて先を明記し、11月24日まで(必着)にスポーツ課までマラソン大会係へ。

日時 12月1日(日)まで

会場 陸上競技場及び外周路

距離 3・4年生男女、5・6年生女子 2000m、5・6年生男子 3000m

対象 市内在住、在学の小学3～6年生

期日 12月1日(日)

悪天候の場合は中止。予備日はありません。

コース 陸上競技場及び外周路

申し込み 往復ハガキに「ひなた村大会申し込み」と書き、住所・氏名(ふりがな)・性別・学校名・学年・クラス名・電話番号・返信用にあて先を明記し、11月24日まで(必着)にスポーツ課までマラソン大会係へ。

日時 12月1日(日)まで

会場 陸上競技場及び外周路

市内大学

生と高校生のペアは高校生の部) 試合方法 6ゲーム1セットマッチのトーナメント

費用 1ペア2000円

申し込み 所定の申込用紙(総合体育館にあります)に記入し、費用を添えて11月23日午後3時～5時の間に総合体育館へ。

問 体育協会事務局

昭和薬科大学市民公開講座「中年のスキンケア」

直接会場へおいで下さい/日時 12月7日(土)午後2時～4時/会場 森野分庁舎/定員 100名(☎783・2734)へ。

玉川大学継続学習センター「公開講座」

申し込み 問い合わせは同センター(☎739・8895)へ/講座名「クリスマスコンサート、ハンドベル講習会、みんなで歌いましょう、暮らしに活かすマイナスイオン、ネットワーク管理者養成講座

桜美林大学臨床心理センター・オープンセミナー「専門家に聞いてみたいストレスのこと」

直接会場へおいで下さい/日時 11月21日(木)午後2時～4時/会場 同大学・臨床心理センター/問 同センター(☎797・9856)

「結」のお知らせ

日時 11月17日(日)午前10時～午後3時/会場 鶴川市民センター

【募集】

詳細はお問い合わせ下さい/職種・対象・人員 生活ホーム常勤職員:30歳くらいまでの方:1人 生活ホーム宿泊スタッフ:50歳くらいまでの方:2人

金融商品・年金など町田暮らしの相談センター・無料相談会

期日 11月12日、13日、18日、21日、22日/時間 午後1時～2時30分/会場 ばるるプラザ町田/内容 相続と贈与について税金のお話、ほか/申し込み 電話で同センター(☎721・6328)へ。

日時 11月16日(土)午後6時

開場/費用 2000円(前売)

開場 コネット会館/問 社会福祉

好評です

エアコン洗浄

問 町田市シルバー人材センター ☎723・2180

問 同大学 ☎721・1511

法政大学多摩キャンパス公開講座「サッカー教室」

市内大学

詳細はお問い合わせ下さい/対象 小学4～6年生/日時 12月7日(土)午後1時～4時30分/会場 同大学多摩総合グラウンド/費用 1000円/申し込み 11月18日午前10時から電話で同大学(☎783・2734)へ。

玉川大学継続学習センター「公開講座」

申し込み 問い合わせは同センター(☎739・8895)へ/講座名「クリスマスコンサート、ハンドベル講習会、みんなで歌いましょう、暮らしに活かすマイナスイオン、ネットワーク管理者養成講座

桜美林大学臨床心理センター・オープンセミナー「専門家に聞いてみたいストレスのこと」

直接会場へおいで下さい/日時 11月21日(木)午後2時～4時/会場 同大学・臨床心理センター/問 同センター(☎797・9856)

「結」のお知らせ

日時 11月17日(日)午前10時～午後3時/会場 鶴川市民センター

【募集】

詳細はお問い合わせ下さい/職種・対象・人員 生活ホーム常勤職員:30歳くらいまでの方:1人 生活ホーム宿泊スタッフ:50歳くらいまでの方:2人

金融商品・年金など町田暮らしの相談センター・無料相談会

期日 11月12日、13日、18日、21日、22日/時間 午後1時～2時30分/会場 ばるるプラザ町田/内容 相続と贈与について税金のお話、ほか/申し込み 電話で同センター(☎721・6328)へ。

日時 11月16日(土)午後6時

開場/費用 2000円(前売)

開場 コネット会館/問 社会福祉

好評です

エアコン洗浄

問 町田市シルバー人材センター ☎723・2180

問 同大学 ☎721・1511

法政大学多摩キャンパス公開講座「サッカー教室」

詳細はお問い合わせ下さい/対象 小学4～6年生/日時 12月7日(土)午後1時～4時30分/会場 同大学多摩総合グラウンド/費用 1000円/申し込み 11月18日午前10時から電話で同大学(☎783・2734)へ。

玉川大学継続学習センター「公開講座」

申し込み 問い合わせは同センター(☎739・8895)へ/講座名「クリスマスコンサート、ハンドベル講習会、みんなで歌いましょう、暮らしに活かすマイナスイオン、ネットワーク管理者養成講座

桜美林大学臨床心理センター・オープンセミナー「専門家に聞いてみたいストレスのこと」

直接会場へおいで下さい/日時 11月21日(木)午後2時～4時/会場 同大学・臨床心理センター/問 同センター(☎797・9856)

市内大学

詳細はお問い合わせ下さい/対象 小学4～6年生/日時 12月7日(土)午後1時～4時30分/会場 同大学多摩総合グラウンド/費用 1000円/申し込み 11月18日午前10時から電話で同大学(☎783・2734)へ。

玉川大学継続学習センター「公開講座」

申し込み 問い合わせは同センター(☎739・8895)へ/講座名「クリスマスコンサート、ハンドベル講習会、みんなで歌いましょう、暮らしに活かすマイナスイオン、ネットワーク管理者養成講座

桜美林大学臨床心理センター・オープンセミナー「専門家に聞いてみたいストレスのこと」

直接会場へおいで下さい/日時 11月21日(木)午後2時～4時/会場 同大学・臨床心理センター/問 同センター(☎797・9856)

「結」のお知らせ

日時 11月17日(日)午前10時～午後3時/会場 鶴川市民センター

【募集】

詳細はお問い合わせ下さい/職種・対象・人員 生活ホーム常勤職員:30歳くらいまでの方:1人 生活ホーム宿泊スタッフ:50歳くらいまでの方:2人

金融商品・年金など町田暮らしの相談センター・無料相談会

期日 11月12日、13日、18日、21日、22日/時間 午後1時～2時30分/会場 ばるるプラザ町田/内容 相続と贈与について税金のお話、ほか/申し込み 電話で同センター(☎721・6328)へ。

日時 11月16日(土)午後6時

開場/費用 2000円(前売)

開場 コネット会館/問 社会福祉

好評です

エアコン洗浄

問 町田市シルバー人材センター ☎723・2180

問 同大学 ☎721・1511

法政大学多摩キャンパス公開講座「サッカー教室」

詳細はお問い合わせ下さい/対象 小学4～6年生/日時 12月7日(土)午後1時～4時30分/会場 同大学多摩総合グラウンド/費用 1000円/申し込み 11月18日午前10時から電話で同大学(☎783・2734)へ。

玉川大学継続学習センター「公開講座」

申し込み 問い合わせは同センター(☎739・8895)へ/講座名「クリスマスコンサート、ハンドベル講習会、みんなで歌いましょう、暮らしに活かすマイナスイオン、ネットワーク管理者養成講座

桜美林大学臨床心理センター・オープンセミナー「専門家に聞いてみたいストレスのこと」

直接会場へおいで下さい/日時 11月21日(木)午後2時～4時/会場 同大学・臨床心理センター/問 同センター(☎797・9856)