

さらら新聞

2022年2月
第21号
発行さらら仁川公益施設

ジュニア卓球教室始まる

1月15日(土)より「ジュニア卓球教室(全7回)」が始まりました。第1回目は、ラケットの持ち方・かまえ方・フォア打ち・サーブを習い、第2回目は、前回の復習と左右に動きながら球を素早く打ち返す練習を行いました。7回の練習を通して、お友達同士でラリーを続けられるようになり、試合形式の練習ができることを目標としています。難しく感じる部分もありますが、みんなで楽しく練習をしています。



ウクレレ教室開催

1月11日(火)に「ウクレレ教室(全4回)」の第1回目を開催しました。昨年から引き続き参加して下さっている方に加え、新しく加入して下さった方もたくさんおり、みなさん熱心に練習をされております。



感染防止対策の徹底をお願い致します。

当館ご利用の際は、マスク着用・手指消毒・こまめな換気・活動に応じて適切な身体距離の確保・近距離での会話や発声は控えるなど感染症対策の徹底をお願い致します。尚、発熱や咳、喉の痛みなどの風邪症状や体調に不安のある方のご利用はお控えください。

第79回

さらら寄席

開催日: 3月12日(土)
時間: 14時(開演)
場所: さらら仁川公益施設 多目的ホール
料金: 大人 前売/予約1500円
シニア 前売/予約1300円
(当日券は300円増し)
小中学生 前売/予約/当日共800円
前売券販売・予約の開始は
3月1日(火)9時~

初級~中級者向け

ステップアップ大人の卓球教室

開催日: 3月6日(日)
時間: 13時~15時
場所: さらら仁川公益施設 多目的ホール
定員: 15名
参加費: 500円
対象: 20歳以上
申込は、窓口・お電話・WEBから
事前になり次第受付終了

イベントのご案内

スタッフの「おすすめコーナー」

こんにちは！スタッフMです。今回は、以前お友達と行ったすごく美味しくて素敵なお店を紹介しますね！そこは、阪急宝塚南口の駅近くにある「ZUKEIRA DELI&CAFE」というお店です。お惣菜&8種の季節プレートをお楽しみしました。6種もありましたが、お値段もそんなに変わらないとあればやはり欲張ってしまいました。(笑)最近はお弁当も始めたそうです！お惣菜の販売コーナーもあり、購入できます！お店に入ると、和食器や確実に美味しいであろう食材の販売もありました。次は違うメニューを頼もう！と来店してもきつと8種のプレートのするかな(笑)

コラム

2月14日のバレンタインデーといえばチョコプレートですが、チョコプレートには、食べると「太る」や、「ニキビ」がでやすくなるなどの悪いイメージもあります。しかしチョコプレートの主原料の「カカオ」には、身体に良い栄養成分が豊富に入っており、血圧の低下・動脈硬化の予防・美容効果・脳の活性化・便秘の改善など、健康に良い効果が沢山あると言われています。身体に良い食べ物であるとはいえ、高カロリーの食べ物ですのでくれぐれも食べ過ぎには注意しましょう。