



秋

が深まる 11 月。温かい飲み物は、体も心もほっとしますね。



世界各地から届いた体があたたまる飲み物とアレンジ 85 品「世界のホットドリンク レシピ」

誠文堂新光社／編、誠文堂新光社

コーヒー、紅茶にハーブティー。地域によってアレンジされたドリンクは日替わりで楽しみたいくなります。ドリンクに合わせたカップやグラスにも注目。世界旅行しているような気分になれます。



しあわせな英国紅茶のえほん「おいしい イングリッシュ・ミルクティーの秘密」

田宮 緑子／作、世界文化社

イングリッシュ・ミルクティーは、砂糖とミルクが入った濃い紅茶です。ミルクに負けない風味のある茶葉で入れるのがおすすめです。ティーバッグでも手軽に作れますよ。



英文多読オンライン相談会 ID 0196790

英文多読の進め方や本の選び方などに答えます。

- とき** 11月3日(金) 午後1時30分～3時30分
- 対象** どなたでも **定員** 6人(1人20分程度)
- 申し込み** 11月2日(木)までに、市ホームページから氏名・電話番号・メールアドレス・質問事項を図書館へ。Zoomが使えない場合は、電話または直接図書館へ。



気楽に参加してくださいね！

市民体育センター

☎ 69-3241

今月のおすすめ！

スタイルアップストレッチ ビューティー・プラス

体幹を引き締め、血流を良くし、ウエスト・背中・お尻まわりもスッキリ。

とき 12月7・14・21・28日(金) 全4回
午後7時30分～8時30分

対象 18歳以上の女性

受講料 3,960円

持ち物 ストレッチ用ポール



ピラティス

インナーマッスルを鍛えて、体のクセ・歪みからくる膝痛・腰痛などを改善しましょう。

とき 12月6・13・20・27日(金) 全4回

中級クラス 午後1時45分～2時45分

初級クラス 午後3時～4時

対象 18歳以上の方

受講料 2,200円



ピラティス講師 石田 かおり

体力のない方、運動の苦手な方でも気軽に始められます。

テニス無料体験

●硬式テニス

とき 12月11日(日)

ところ 形原テニスコート

対象 小学1～3年生

午前9時～10時10分

小学4～6年生

午前10時20分～11時30分

●ソフトテニス

とき・ところ

☑ 金平テニスコート

☑ 浜町テニスコート

午後6時20分～7時20分

対象 小学4～6年生

★ラケット無料貸し出しあり

その他講座はQRコードから

