



白山地区センターだより 6月号

令和8年6月1日

6月を迎え、少しずつ夏の気配を感じる季節となりました。梅雨入りを前に、蒸し暑さや天候の変化が気になる時期でもあります。体調管理には十分お気をつけて過ごしてください。センターは皆様が気軽に集い交流できる場として今月も開館しておりますので、ぜひお立寄りください。

◆ゴーヤのグリーンカーテンと季節の花のご紹介

5月2日(土)「ゴーヤのグリーンカーテンを作ろう！」講座を実施し、1階の窓辺にグリーンカーテンを設置しました。参加者の皆さんと協力して植えたゴーヤは、「円福」・「白ゴーヤ」、そして接木ゴーヤ「えらぶ」の3種類です。日差しを和らげるグリーンカーテンの効果と夏の収穫を楽しみに大切に育てていきますので、どうぞ見守ってください。また敷地内では季節の花が見頃を迎えています。お近くを通る機会がありましたら、ぜひご覧ください。



「ゴーヤのグリーンカーテン」少しずつ花がつきはじめています
写真は花芯が黄緑の雌蕊(めしべ)です

大輪のバラ、「はまみらい」はとても良い香りです

花が咲き終わり、ふわふわの実をつけた「ニゲラ」

鮮やかな黄色の「コレオプシス」(糸葉春車菊)は今が見ごろです

◆「網戸の張り替え講座」を開催 ～防蚊対策で快適な夏を！～

毎年好評をいただいている「網戸の張り替え講座」を今年も開講いたします！
この講座で指導にあたる白山地区センターの指定管理者、「NPO 法人建物管理ネットワーク」はハウスマンテナンスのプロ集団です。網(あみ)の選び方や便利な道具の使い方、張り替える際のコツなどを、丁寧にご案内いたします。実際に網戸の張り替えを体験していただけますので、ご自宅で網戸の張り替えを検討されている方は、ぜひこの機会にご参加下さい。
※講座詳細は裏面で紹介しています。



これまでの「網戸の張り替え講座」の様子 網戸張りに便利な道具もご紹介！

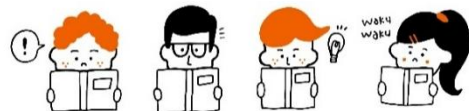
★6月の新着本★

「誓いの証言」 柚月裕子(角川書店) / 「未明の砦」 太田愛(角川文庫)

「チャンバラ」 佐藤賢一(中公文庫)

「ぬすびと」 寺地はるな(双葉社)

「オール・ノット」 柚木麻子(講談社文庫)





白山地区センター 6月受付 講座のご案内



講座名	実施日	時間	対象・定員	費用
こども卓球教室 (全4回)	7/24・31 8/7・21(金)	10:00~11:30	小学生 20人	1,600円 (全4回分)
はじめてでも大丈夫！コーチといっしょに楽しく体を動かしながら、卓球の基本を学びましょう。基本を知ると、ラリーやゲームがぐっと楽しくなりますよ♪ 講師：緑区卓球連盟				6/11~先着 電話又はセンター 窓口にて受付
男性のための筋トレ体操 (全10回)	7/10~9/11(金)	13:00~14:30	一般男性 40人	5,000円 (全10回分)
正しいトレーニング方法を学び継続することで、いつまでも健康に。ウォーキングやストレッチ、音楽に合わせての体操など多様なメニューで楽しく筋トレしてみませんか？ 講師：上田宗孝				6/11~先着 電話又はセンター 窓口にて受付
ハウスマンテナンス講座 網戸の張替え体験	7/3(金)	9:30~12:00	一般 14人	無料
破れた網戸とさようなら！ビルメンテナンスのプロからコツを学び、実物の網戸を使用し、張り替えの練習ができます。ご自宅でも網戸の張替えにトライしてください。 講師：NPO 法人建物管理ネットワーク(当館指定管理者)				6/11~先着 電話又はセンター 窓口にて受付
土曜のおはなし会	6/13(土)	10:00~10:50	幼児と保護者 10組	無料
いつもは平日に開催している「プレイルームのおはなし会」を土曜日に開催！お休みの日に、親子でゆったりおはなしの時間を楽しみませんか？ 出演：えほんのブーケ.白山				当日先着
楽しく覚える！ 大人のための百人一首入門	6/20(土)	10:00~12:00	一般 16人	300円
百人一首をおぼえるコツなどを教わり、脳トレ感覚で楽しく競技かるたの“はじめの一步”にチャレンジ！この機会に美しい日本の伝統文化に親しんでみませんか？ 講師：ひさかた会より講師2名				受付中 電話又はセンター 窓口にて受付
土曜の朝太極拳	6/6・13 20・27(土)	9:15~10:15	一般 30人	1回300円
土曜の朝、太極拳でさわやかなひと時をすごしてみませんか？1回ずつ参加できますので、はじめての方も気軽にご参加ください！ 講師：太極拳団体より指導者3名				当日先着 9:00~受付
体幹トレーニング	午前の部 6/9・23(火)	中級 9:10~10:25 初級 10:35~11:50	一般女性 各14人	1回500円 当日先着 午前中級9:00~受付 午前初級10:05~受付 午後中級11:45~受付 午後初級13:05~受付
	午後の部 6/2・16(火)	中級 12:15~13:30 初級 13:35~14:50	一般女性 各12人	
無理のないトレーニングで体幹を鍛え、健康維持につなげましょう！ 第1・3週目は午後、第2・4週目は午前に実施します。1回ずつ参加できますので、初めての方も気軽にご参加ください！ 講師：皆川尚子				
午後の初級エアロビ &リフレッシュ	6/5・12・19・ 26(金)	15:15~16:30	一般 17人	1回500円
音楽に合わせて楽しくエアロビ！動きやすい服装で、ご自身のペースに合わせて気軽にご参加下さい♪後半はクールダウンのストレッチで身体をほぐします。 講師：安彦まゆ美				当日先着 14:45~受付
プレイルームでおはなし会	6/3・17(水)	12:00~12:20	幼児と保護者 10組	無料
白山地区センターの図書ボランティア「えほんのブーケ.白山」による読み聞かせです。親子でゆったり楽しめる時間に、ぜひ遊びにいらしてください♪				当日先着