

あんさんぶるからの お知らせ



ひな

お陽さま クッキングまつり(ランチ&コンサート)

太陽光調理器(ソーラークッカー)による調理実演会と
胡弓、三味線、キーボードの生演奏

3月2日(日) 10時より

ショッピングプラザ左近山(あんさんぶる前広場)にて開催 (雨天でもカセットコンロで決行)

参加者予約受付中

右下にある予約券をあんさんぶる
までお持ちください。

10:00~

楽しい親子工作教室

自分で組み立てたソーラークッカーで ゆで卵 を作って、食べよう!



子どもでも作れる 簡単キット「あさがお」です。(生卵付き、持ち帰って使えます。)
親子連れで、是非どうぞ。(小3以上なら子どもだけの参加もOK)

キット代金 **1組 700円** (ご予約時に 申し受けます。)

12:30~

ランチ&コンサート



当日、ご持参いただくもの

工作で使うもの

ハサミ、ホッチキス

ランチで使うもの

おはし、おさら、おわん、カップ

私たちは マイはし、マイ皿、マイお椀、
マイカップを推奨しています。

お陽さまの光で作ったランチ(赤飯、豚汁、など)と
生演奏(胡弓、三味線、キーボード)を是非お楽しみ下さい。
予約された方(先着10名)に、
ソーラークッカーで作ったソーラークッキーをプレゼント。

参加代金 予約 **1人 500円** 当日 **1人 550円**

注)天候により時間は前後します。予めご了承ください。

当日は、6年生が お店のお手伝いをする「チャイルドショップ」の
今年度 最後の日です。皆様のお越しと暖かいご声援をお願いします。

上映会 「このままだと地球は？」(温暖化シュミレーション)

環境省「チームマイナス6%」提供の映像を上映します。(1回目/10:30 2回目/11:00 3回目/11:30 4回目/12:00)

主催 地域ビズ左近山(あんさんぶる)
共催 ソーラークッキング友の会横浜ジャパン
環境まちづくり市民の会サステイブルあさひ

さまざまなソーラークッカーと調理例

写真教室(初心者~中級)

スナップ写真の
上手な撮り方 教えます。



お孫さんや
左近山の風景などを

「もう少し、
うまく撮れたら」

と思っている
おじいちゃん
おばあちゃん

入・卒業式
入社式
誕生日

などのスナップ写真で
「上手に撮れたら」

と思っている
お母さん
お父さん

ちょっとしたコツで、
写真は見違えるほど 上手にとれます。
お一人でも、ご都合の良い時間に教えます。

希望者は あんさんぶる まで。



おやぴか(直径120cm)



あさがお



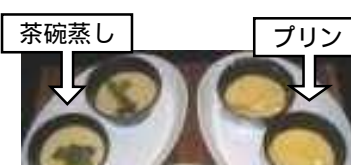
きらぴか(直径80cm)



チーズケーキ



グローバル
サンオープン



茶碗蒸し

プリン

「きらぴか」で1時間弱
「サンオープン」で2時間

「あさがお」で1時間半~2時間

当日は小高小にある「きらぴか」も出展します。

3月2日 ソーラークッカー工作教室

予約申込券

1組 700円

名前 _____

TEL _____

3月2日 ランチコンサート

予約申込券

1人 500円

名前 _____ 他 _____ 名

TEL _____

インストラクター紹介

シリーズ

第1回

今回は、「健康道場」の 岩沢幹雄 先生です。



爽やかなルックスに 柔らかい口調で、きめ細やかな指導をしてくれる 健康道場のインストラクター 岩沢幹雄 先生。

藤沢市在住。スポーツクラブでのインストラクターの勤務を経て、Fiziks Body Counseling Laboratory (フィジクス ボディカウンセリング ラボラトリー) を立ち上げ、栄養士の資格を持つパーソナルトレーナーとして独立開業。鎌倉に拠点を持つほか、関東全域への出張カウンセリングを行っている。ひとりひとりの目的、レベルに最適なエクササイズメニューを提案。

“運動が苦手”、“一人ではなかなか...”という人から、“本格的にトレーニングしたい”という人まで、ライフスタイル、体質、性格などを考慮して、最適なエクササイズメニューと食生活を指導しています。



エクササイズの合間に行う有酸素運動で脂肪燃焼効率を図ります。



適度な筋力アップは血行を促進し、様々な体調不全の改善を促します。

「あんさぶる」で始まった“健康道場”も一年が経ち、当初からの生徒さんは、

「体が柔らかくなって、以前あった腰痛・肩こりが すっきりなくなって、体脂肪率も下がって、こんなにうれしいことはない。」と、毎週エクササイズに励んでいらっしゃいます。

コピーサービス

モノクロ B5・B4・A4・A3 10円/枚
カラー B5・B4・A4 40円/枚 A3 70円/枚

FAX サービス

標準モード B5・A4 30円/枚 B4・A3 50円/枚

データのプリントアウト もできます。 A1まで

インターネット利用できます！ (利用料は 300円/30分です。)

操作方法がわからない方には、お手伝いします。

(その際の利用料 500円/30分) 要予約



住みやすい地域のためボランティア活動ができる方を募集中

(有償ボランティアとしても活動できます。)

買い物物品の宅配ボランティア (有償)
家具の転倒防止の作業ボランティア (有償)
お料理が好きな人には、
ワンデイシェフ(1日料理長) ランチシェフ ケーキ作り など

2月のハイキングの予定

2月24日(日) 大楠山(三浦半島最高峰)

360°のパノラマ **参加者・会員 募集中**

1月(武山~三浦富士)は快晴のもと、11名が参加しました。

各種 教室&催し

実用ペン習字



パソコン教室



健康道場



カラオケ カフェ



その他(随時)
小箱ショップの
制作教室
着付け教室
小・中学生の
算数・数学教室

スペース貸し

500円 ~ (時間可)
各種会合・商談・講座など
お気軽にどうぞ。



日時・料金

実用ペン習字	第 月曜	13時~ 14時半	3,000円/月
健康道場 エクササイズと 栄養士による食事相談	毎週 火曜	10時半~ 11時半	1,000円/回 チケット 8,500円/10回
カラオケカフェ 時間の許す限り 歌い放題	毎週 火曜	13時~17時	700円 ソフトドリンク 1杯付
パソコン教室	毎週 木曜	10時~ 11時40分	1,200円/回 チケット 7,000円/7回

リフォームや改築 建築士がご相談に乗ります。
特に水周りの改修は経験が大事。設備設計の専門家にお任せください。

地域交流プラザ あんさんぶる

10:00(月火10:30)~18:30(土日祝17:00) 第・日曜・毎週水曜定休
旭区地域福祉活動助成金(ほたるふぁんど)を活用して、空き店舗を活かした
地域交流施設(コミュニティスペース)です。
いろいろな活用も募集しています。ご提案ください。

<おしゃべりカフェ>

喫茶 コーヒー・紅茶 ¥150、ジュース ¥100 ほか
軽食 手作りチーズケーキ ¥230 ホットドック ¥250



チーズケーキ

好評メニュー(一部)

焼きおにぎり(2ヶ・日本茶付) ¥250
たしやき(日本茶付) ¥100
あんまん/肉まん(井村屋) ¥105
豚汁/なめこ汁 ¥100

ランチメニュー(12時~13時)

ナポリタンセット(コーヒー付) ¥500
カレーセット(コーヒー付) ¥500



焼おにぎり



ホットドック



ご予約 お問い合わせは 中村まで
(TEL) 352-0191 (FAX) 349-8919

子どもたちへの地域の教育力増進も図っています。
チャイルドショップ(子どものお店) <原則 毎月第一日曜>
6年生が 接客やドリンク作りをします。2月は16日(土)
高齢者との交流もしています。