



## さざなみコンサート

令和5年11月12日(日)開催

### 「グルーポ・アルト」フォルクローレ(南米音楽)

お揃いの素敵な衣装で登場され、フォルクローレの代表曲の一つ『コンドルは飛んで行く』が演奏されると、会場は一気に南米アンデス地方の雰囲気になりました。『少年時代』や『瀬戸の花嫁』など日本の歌謡曲もご用意してくださいました。ケーナやチャランゴ、ボンボ、サンポーニャ、チャフチャフなど南米独特の楽器の音色が会場に響き渡り、心地良いリズムの音楽に引き込まれました。



#### 🌸皆さまからのお声🌸

- ・長年歌えなかったのでとても楽しいひとときでした。
- ・南米の曲が好きなので聴けてよかったです。

## 今後のさざなみコンサート

★令和5年12月17日(日) 11:00~  
ダイヤモンド フライティング フラサース フラズワ  
「Diamond Brighting Brothers + 1様」  
による男声コーラス



ただいまキャンセル待ち!

★令和6年1月21日(日) 11:00~  
「アンダンテ様」による大正琴演奏



12月20日(水)9時から受付開始!

## 地震津波避難訓練・消防訓練を行いました!



令和5年11月22日(水)に本年度2回目の地震津波避難訓練と消防訓練を行いました。



## バラエティショーの様子をYouTubeで公開しました!

わくわくオータムフェスタにて開催した「バラエティショー」の様子をYouTubeで公開しました。見逃した方やもう一度観たいという方は是非ご覧ください♪

また、過去のさざなみコンサートの様子も公開していますのでこちらも是非ご覧ください。YouTubeにて「ふれあいプラザあかし西」と検索すると見ることができます。

裏面のQRコードから読み取ることもできるよ♪



## いちおし! 1月のエンジョイプラス

「講師による卓球教室（基礎編）」

- ◆日 時 令和6年1月26日（金）10時～11時
- ◆対 象 30歳以上の卓球初心者
- ◆会 費 100円（初回のみ） ◆12月5日（火）9時から受付開始です♪



一度体験してみませんか？  
ご参加お待ちしております♪

## 子育て支援センターあかし西

R5年11月15日（水）、18日（土）開催  
ふたみんひろば

2ヶ月に一度、保育士がイトーヨーカドー明石店に出向き、ふれあいあそびなどを行っています。

11月は特別に2回登場!

えほん



クリスマスを前にサンタマラカスやサンタの指人形を作りました。



## R5年11月4日（土）開催

### 健康レストラン「かしこく食べてコレステロール対策」

「健康レストラン」は聞いて、見て、味わっていただくレストランです。



「かしこく食べてコレステロール対策」！是非皆さんの健康にお役立てください。

#### メニュー

- ・高野豆腐と鯖缶の炊き合わせ
- ・レンコンときのこのピリ辛きんぴら
- ・根菜ピクルス
- ・もやしとネギのわかめスープ
- ・玄米入りご飯
- ・芋ようかん、抹茶ようかん
- ★デザートは2種から1種を選択



コレステロールって悪者！？正しく知って健康に!



## 年末年始の休館日と抽選会のお知らせ

### お正月

令和5年12月29日（金）から令和6年1月3日（水）まで、年末年始の休館日となっております。

1月の抽選会は、令和6年1月4日（木）午前9時10分から行います。

来年もよろしくお願ひ致します。

2024

## 今月のふたみんめいえ



12月といえばクリスマスですね！ふたみん特製クリスマスケーキを召し上がれ♡



Instagram



YouTube



HP

コンサートや教室などのイベント詳細は各SNSより!