



## 10月開催イベント

食欲の秋です。10月は料理教室で美味しい料理のレシピをゲットしてご家族で食卓を囲んでみては？

### ■第4回千葉寺ハモニ寄席

第4回 千葉寺ハモニ寄席  
2023年10月15日(日)  
本席費 500円  
令和五年十月十五日(日)  
お笑い 家芝居 百楽庵金一 笑看里前之助 アダチ純  
会場: 3階ハモニーホール  
時間: 12時45分開場 13:30開演  
定員: 150名様(先着予約制)  
お問合せ: 043(420)8001

お馴染みの噺家さんたちがまた、やってきます。大いにお腹の底から笑って、日ごろのストレスを発散しましょう。

開催日: 10月15日(日)  
木戸銭: 500円(当日お支払い)  
開演: 13:30~15:30頃  
(開場は12:45~)  
場所: A棟3Fハモニーホール  
定員: 150名(※事前予約先着順)

### ■ちばFUNくらぶ・クリーンアップ活動

10月7日(土)の午後1時30分より開始いたします。ハモニープラザ中庭に集合し、周辺地域のゴミを拾います。ちばFUNくらぶに入会してポイントをためて、いろいろな特典と変えられます。クリーンアップでポイントゲットしませんか？



### ■0から始める男の料理教室

0から始める男の料理教室  
包丁の使い方からスタートするので、初心者の方も安心してご参加いただけます！  
場からも2、3日だけでも練習しやすいメニューをご用意いたしました。

第1回 10月12日(木)	第2回 11月9日(木)	第3回 12月14日(木)
和食 肉じゃが・お味噌汁・揚げたての天ぷら・白飯	中華 肉じゃが・お味噌汁・揚げたての天ぷら・白飯	洋食 肉じゃが・お味噌汁・揚げたての天ぷら・白飯

時間: 10:00~12:00 参加費: 6,000円(全3回分)  
定員: 12名 対象: 男性  
会場: 料理実習室(ハモニープラザ内A棟2階)  
持ち物: エプロン・三角巾・台ふきん

初心者を対象とした3回コースの料理教室です。  
開催日: 10月12日(木)・11月9日(木)  
12月14日(木) 全3回  
参加費: 6,000円(全3回分)  
時間: 10:00~12:00  
場所: A棟2F料理実習室  
定員: 12名(応募多数の場合は抽選です。)  
対象: 男性  
持ち物: エプロン・台ふきん・食器用ふきん  
三角巾

### ■韓国料理教室~チャプチェ・豚キムチチゲ~

開催日: 10月4日(水)  
参加費: 2,200円(当日払い)  
時間: 10:00~12:00  
場所: A棟2F料理実習室  
定員: 8名(応募多数の場合は抽選です。)  
対象: 18歳以上の方  
持ち物: エプロン・台ふきん・食器用ふきん  
持帰り用容器・保冷剤・保冷袋・三角巾

韓国料理教室  
チャプチェ・豚キムチチゲ  
日時: 10月4日 10:00~12:00  
参加費: 2,200円(当日支払い)  
定員: 8名 対象: 18歳以上の方  
会場: 料理実習室(ハモニープラザ内A棟2階)  
持ち物: エプロン・三角巾・台ふきん・食器用ふきん



# 11月イベント情報

## ■歌声横丁 in 千葉寺



加無料  
参加費 コミ・ハーモニー・プラザ分館  
第6回  
おんねて歌おう  
歌声横丁 in 千葉寺  
2023年11月13日(月)  
13:30~15:00 ハーモニーホール  
70名(先着事前予約制)  
お申込・お問合せ  
043(420)8001

ギターの伴奏に合わせて、参加者全員で懐かしい子どもの頃によく歌った童謡や昭和歌謡などを参加者のリクエストで歌います。

開催日：11月13日(月)

時間：13:30~15:00

場所：A棟ハーモニーホール

参加費：無料

定員：70名(先着事前予約制)



# 市民の日



## フィットネスルーム無料開放日のお知らせ



千葉市 市民の日  
日ごろの運動不足の解消にトレーニングマシンやエアロビクス、ヨガなどでフィットネスルームを活用してみたい方が多いのでは？  
フィットネスルーム無料開放日  
10月14日(土)・15日(日)・18日(水)  
定員：10人(お一人様2時間まで)  
午前9時~午後9時までご利用可能です。  
TEL: 043(420)8001  
ハーモニープラザ分館

10月18日は、平成3年(1991年)政令指定都市移行の政令が公布された日です。この日を「市民の日」として、平成7年度に定められました。その市民の日に当館のフィットネスルームを無料開放致します。日ごろの運動不足の解消をランニングマシンやバイク、または、広いフロアでダンス、ヨガの練習などいろいろな使い方ができますので、この機会にお試しにご利用してみたいはいかがでしょうか？

日程：10月14日(土)・15日(日)・18日(水)

時間：9:00~21:00(お一人様2時間までのご利用が可能です。)

※利用登録のない方は、登録手続きが必要となりますので、お名前、ご住所等が確認できる顔写真付きの身分証明書(免許書等)をご持参ください。

※ご利用の際は、室内用運動靴が必要となります。

※ダンス等で音楽を聴きながらご利用される場合、必ずイヤホンやヘッドホンをご利用ください。

## コミュニティまつり開催のお知らせ

11月25日・26日の2日間にハーモニーCCまつりを開催いたします。当館をご利用のサークル様に日ごろの活動の成果を発表していただきます。1F エントランスでは、音楽発表、3F ハーモニーホールでは、楽器演奏やダンス発表、2F 講習室3・4で、陶芸や書道、絵画などの展示を行い、また、コミュニティ前のロビーでは、焼菓子や陶芸作品の販売やバルーンアートの販売なども行います。みなさんの素晴らしい演奏や作品をぜひ、直接ご覧になってください。

令和4年度のコミュニティまつりの様子



## 今月の休館日

10月9日  
(スポーツの日)

## おもちゃ病院開催日

10月のおもちゃ病院開催日は下記の通りです。  
日時：10月7日(土)  
13:00~14:30 受付  
場所：A棟2F 創作室  
料金：無料(場合によっては部品代がかかる場合がありますが、その際はご連絡してから修理いたします。)



講座・イベントへのお申込・お問合せは  
TEL:043-420-8001



千葉市中央区 蘇我コミュニティセンター  
ハーモニープラザ分館

メールアドレス:toiawase@soga-harmony.jp  
HPアドレス:https://sogacc.jp/harmony/  
2023.09.01NO,040