

金沢地区センターだより4・5月号

平成30年4月発行

～～～体育館利用開始のお知らせ～～～

体育館改修工事が終わり、4月1日より体育館がご利用いただけるようになります。
皆様には長い間、大変ご不便をおかけいたしました。 スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

自主事業

～毎日の健康は体操～

60歳以上の健康体操

月に2回、みんなで健康的な汗をかいてみませんか。
申込みは不要ですので、お気軽にご参加ください♪



- ・日にち 4月9日・23日、5月14日・28日（毎月第2・4月曜日）
- ・時間 10時～11時30分 場所：体育館
- ・参加費 400円 当日に集めます（直接来館）
- ・対象 60歳以上の男女 ・協力 金沢スポーツクラブ

自主事業

シャイロキネシスで無理なくエクササイズ

椅子やマットを使って体を整え、若々しい身体作りにチャレンジ!

- ・日時 6月21日・28日・7月5日・12日・19日
毎週木曜日 全5回 15時30分～17時
- ・参加費 5000円
- ・定員 20名 対象 成人男女



自主事

ベーシックヨガ

初心者の方でも、無理なく参加できます。
ヨガの呼吸を取り入れて、健康づくりにお役立て
ください。

- ・日にち 4月3日・10日・17日・24日・5月8日
15日・22日・29日 全10回
毎週火曜日（5/1はお休み）
- ・時間 【A】9時20分～10時20分
【B】10時35分～11時35分
（コースの振り分けはセンターにお任せ願います）
- ・参加費 5000円
- ・定員 各回30名 ・対象 成人男女

締切りました



自主事業

～きれいに**お花**を撮るために～

女性のためのデジカメ講座

お花をキレイに撮りたい♪
やさしく先生が教えてくれますよ。



- ・日時 5月20日・6月3日・17日・7月1日
隔週日曜日 全4回
9時30分～11時30分
- ・場所 小・中会議室 ※屋外撮影もあり
- ・参加費 3000円
- ・対象者 女性
（ご自分のデジカメご持参ください）



自主事業

～アロマの香りでリラックス～

脚のリンパマッサージ

足のむくみ解消方法として、手軽で効果があり
継続しやすい、リンパマッサージです。
アロマの香りの中でリラックスしながら、
レッツマッサージ!

- ・日時 5月16日（水）13時～14時30分
- ・参加費 1300円
- ・定員 15名 ・対象 成人女性



～ゆったり少人数の～

癒しのヨガ

静かな和室でゆったり、じっくりとヨガを
楽しみませんか?

- ・日時 5月25日・6月1日・8日・15日・22日
毎週金曜日 全5回
10時～11時30分
- ・参加費 6000円
- ・定員 10名 ・対象 成人男女



お子さん対象

～お母さんもリラックス♪～

ベビーマッサージ

アロマオイルの良い香りでママもベビーも良い気持ち

- ・日時 6月13日（水）10時～11時30分
- ・対象 4か月以上（首の座った）～11ヶ月くらい
（歩き始める前）の赤ちゃんと保護者
- ・参加費 1500円
- ・定員 10組



お子さん対象

～音とリズムで遊ぼう♪～

楽しいリトミック

やさしい先生の大人気の講座です。

- ・日時 6月19日・26日・7月3日・10日・24日
毎週火曜日（7/17はお休み）全5回
- 【A】9時45分～10時30分
- 【B】10時45分～11時30分
（コースの振り分けはセンターにお任せ願います）
- ・参加費 3500円 ・定員 各15組
- ・対象 18ヶ月～未就園児と保護者



自主事業

太極拳教室

ゆったりとした動作で行う全身運動の太極拳で、心身共に健康に！

- 日にち 5月9日・16日・23日・30日・6月6日・13日・20日・27日・7月4日・11日
毎週水曜日 全10回
- 時間 【A】12時10分～13時25分
【B】13時35分～14時50分
(コースの振り分けはセンターにお任せ願います)
- 定員 各コース70名 ・対象 成人男女
• 参加費 5000円



自主事業

～意外な美味しさ 発見！～

ミルク和食講座

乳製品を使って、カルシウムたっぷりの健康和食

- 日時 6月29日(金) 10時30分～12時30分
- 参加費 800円
- 定員 20名
- 対象 成人男女
- 協力 (株)森永乳業 M's kitchen



自主事業

～四季を折る～

季節の折り紙教室

梅雨時の今回は雨傘とカエルを折ります。

- 日時 5月9日(水) 9時30分～11時30分
- 参加費 400円 ・定員 20名



自主事業

men's kitchen お酒に合う料理

ビール、日本酒、ワイン、洋酒など酒別に合う料理を紹介
参加者同士のコミュニケーション作りも図ります。

- 日時 6月10日・24日・7月8日・22日
隔週日曜日 全4回 10時～12時30分
- 参加費 6000円 対象 成人男子
- 定員 12名



自主事業

親子で楽しむおはなし会

季節、行事ごとのお話や歌を楽しみましょう。
お母さん、お子さんの交流の場としてもお役立てください。

- 日にち 5月29日(火)(奇数月最終火曜日)
- 時間 10時30分～11時30分
- 場所 プレイルーム
- 対象 未就学児と保護者
- 申込みは不要です、直接おいでください。



自主事業

初めての水彩色鉛筆画

色鉛筆と水筆で描く水彩色鉛筆画の入門講座です。
教材はセンターで揃えます。

- 日にち 5月11日・25日・6月8日・22日
7月6日・20日
(隔週金曜日 全6回)
- 時間 15時～17時
- 対象 成人男女 定員 16名
- 参加費 6500円
- ※広報では5回の案内ですが6回の講座です



金沢地区センター

検索

ホームページ
を見てね♪



金沢地区センター

5・6月の休館日

◆5月21日◆6月18日

〒236-0021

横浜市金沢区泥亀

2-14-5

☎045-784-5860

◆施設予約方法が変わります◆

平成30年4月(平成30年6月利用分)の申込みから、来館、電話による申込みに加えて、インターネット(パソコン、スマホ等)により、申し込むことができるようになります。

いずれの場合にも、事前に団体登録が必要となります。

※詳細はホームページをご覧ください、直接スタッフにお問い合わせ願います。



◆自主講座の応募方法◆

- ① 往復はがきに、講座名、〒住所、氏名(ふりがな、子ども対象は保護者名も)、年齢、電話番号を明記のうえ、それぞれの締切日までに、必着で下記へお申込みください。
- ② 直接、返信用はがき(62円切手付きはがき)を金沢地区センターにお持ちになり、お申込みください。
※いずれも電話番号は緊急時に必要となりますので、必ずご記入をお願いいたします。

〒236-0021 金沢区泥亀2-14-5
金沢地区センター



募集期間は講座開催初日の前月の1日～20日(必着)となります。
※詳細は、広報よこはま、ホームページをご覧ください。

