

# 金沢地区センターだより

## 4月号

令和4年4月発行



金沢地区センター 休館日 ◆4月18日(月)  
〒236-0021  
横浜市金沢区泥亀2-14-5  
☎045-784-5860  
URL <https://officekanazawa.org/kanazawa/>



### 4月開催・5月スタートの自主講座

#### いつまでも若々しく ジャイロキネシス®で無理なくエクササイズ

椅子に座ったまま身体を動かし続けることで、身体に負担をかけることなく、全身のバランスを整え、体幹をきたえることが出来ます。また筋肉をほぐし、やわらかくする効果があるとも言われています。身体に負担をかけにくいエクササイズですので、あまり運動をする習慣のない人や体力に自信のない人にもおすすめです。

- \*日時…5月26日・6月2・9・16・23日(木) 全5回 15時30分~17時
- \*場所…大会議室
- \*募集人数…16名(応募多数の場合抽選)
- \*対象…成人男女
- \*参加費…5000円



#### スマホの活用術 ~初めてのLINE~

便利な反面、安全面に不安があって利用に踏み切れないLINE。

基本の操作を3回コースで学びます。

- \*日時…5月13・20・27日(金) 全3回  
13時~15時
- \*場所…中会議室
- \*募集人数…10名(応募多数の場合抽選)
- \*対象…成人男女
- \*参加費…2000円



#### どんぐりころちゃんのおはなしかい

お子さんが大好きな絵本の読み聞かせや紙芝居、エプロンシアターなど内容盛りだくさんです。親子の交流の場としてもお役立てください。

- \*日時…4月26日(火)10時30分~11時
- \*場所…プレイルーム
- \*対象…未就学児と保護者

共催…地域子育て支援団体「どんぐりころちゃん」  
申し込みは不要です。直接おいでください。  
プレイルームの人数制限(12名程度)を超えた場合は、入れないこともありますので、あらかじめご了承ください。



## 60歳以上の健康体操

お待たせいたしました。

4月より、健康体操が始まりました。家に閉じこもりがちになる今こそ、健康増進、健康維持の為にぜひ、参加してみませんか？

- \*日時…4月11・25日(月) 第2・4月曜日  
10:00~11:30(受付は9:30~)
- \*場所…体育館
- \*対象…60歳以上の男女
- \*参加費…1回400円(当日払いのみ)
- \*持ち物…体育館履き・飲み物・汗拭きタオル

予約は**不要**です 直接おいでください。  
毎回先着**100名**で締め切らせて頂きます。



## 子育て相談

子育て支援のスタッフが会場でお待ちしています。  
お気軽にご相談ください。

- \*日にち…4月7・14・21・28日(毎週木曜日)
- \*時間…10時~10時35分  
10時45分~11時20分  
\*各6組の2部制になります。
- \*場所…プレイルーム

主催…金沢区こども家庭支援課  
申込みは**不要**です 直接おいでください。  
状況により変わる場合があります。



## 地区センターからのお知らせ

- ◆引き続き、新型コロナの感染予防対策として、入館時の検温、マスク着用、手指の消毒のうえ、三密を避けてのご利用をお願いいたします。
- ◆掲載した自主講座は諸状況により、変更、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ◆今後、状況が変更となる場合には、ホームページでお知らせいたしますので時々ご確認をお願いいたします。
- ◆お部屋の予約分をキャンセルされる場合、わかり次第速やかにキャンセルの手続きをしていただきますようお願いいたします。

### ◆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、子ども対象の講座はお子さんの名前と保護者名も)、年齢、電話番号を明記のうえ、お申込みください。
- ②直接来館される方は、通常はがき(63円切手が貼ってある)をお持ちになり、お申込みください。
- ③インターネットでのお申し込みが可能になりました。  
ホームページの「講座・イベント」申込みフォームからお申込みください。

〒236-0021  
金沢区泥亀2-14-5  
金沢地区センター



- \*今月号募集講座の応募締切は **4月20日必着**となります。
- \*先着と記載のある講座以外は、応募者が多数の場合、抽選となります。

### 《個人情報の取り扱いについて》

金沢地区センターの講座にお申込みの際、いただいた情報は、お申し込みの確認や連絡にのみ利用し、それ以外の用途で利用、第三者への提供はいたしません。