

# 金沢地区センターだより

## 8月号

令和5年8月発行



金沢地区センター 休館日 ◆8月21日(月)  
〒236-0021 (毎月第3月曜日、祝日の場合は翌日)  
横浜市金沢区泥亀2-14-5  
☎045-784-5860  
URL <https://officekanazawa.org/kanazawa/>



### 8・9月開催・9月スタートの自主講座

#### ベーシックヨガ教室

秋の部のベーシックヨガ教室が始まります。  
続けることで無理なく気持ちよく健康維持ができると大好評です。

- \* 日時…9/12・26・10/3・10・17・24・31・11/7・14・21 (火)全10回  
【A】9時20分～10時20分 【B】10時35分～11時35分
- \* 場所…大会議室
- \* 募集人数…各回20名(応募多数時は抽選 ABはこちらで振り分けます)
- \* 対象…成人 \* 参加費…5000円
- \* 持ち物…ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、運動しやすい服装



#### K-POP ガールズダンス教室

K-POP のキュートな曲でリズムにあわせてダンスします。全4回で1曲が踊れるようなプログラム、最終日には発表会をする予定です。

- \* 日時…9月6・13・20・27日(水) 全4回  
18時30分～19時30分
- \* 場所…大会議室
- \* 対象…小学3年～中学3年  
(保護者の送迎をお願いします)
- \* 参加費…2800円
- \* 募集人数…15名(応募多数の場合抽選)
- \* 持ち物…室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物



#### 身体が喜ぶ 夏の薬膳料理

(試食、デモンストレーション方式)

薬膳の基本である、身体に合った美味しい料理を学び、季節に合わせた「夏バテ防止と疲労回復」に役立つレシピを紹介します。

- \* 日時…9月8日(金) 10時～12時30分
- \* 募集人数…16名(応募多数の場合抽選)
- \* 対象…成人 \* 場所…料理室
- \* 参加費…1200円
- \* 持ち物…エプロン、三角巾、布巾、タオル、筆記用具



## 「もしも」に備える 相続・遺言講座

高齢社会となり、元気なうちに相続や生き方を考えたい方に向け、司法書士より相続と遺言に関する情報を提供していただきます。

- \* 日時…9月9日(土) 10時～12時
- \* 場所…大会議室
- \* 対象…成人
- \* 募集人数…30名(応募多数の場合抽選)
- \* 参加費…無料



## 60歳以上の健康体操

暑さも厳しい季節ではありますが、体調をみながら、ぜひご参加ください。

- \* 日時…8月14・28日(月)  
10時～11時(受付は9時30分～)
- \* 場所…体育館
- \* 参加費…400円(当日払い)
- \* 持ち物…体育館履き、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル

先着100名 事前の申し込みは  
**不要**です。  
直接おいでください。



## どんぐりころちゃんのおはなし会

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…8月22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」  
申込みは**不要**です。直接おいでください。



## 子育て相談

お子さんを遊ばせたり、ゆっくり過ごしながらか、先輩ママの子育て支援者に相談が出来ます。気軽に遊びに来てください。

- \* 日にち…8月3・10・17・24・31日  
(毎週木曜日)
- \* 時間…10時～12時
- \* 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。



## ◆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**8月20日(日)必着**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。