

金沢地区センターだより

9月号

令和5年9月発行



金沢地区センター 休館日 ◆9月19日(火)

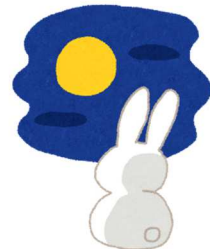
〒236-0021

(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/>



9・10月開催・10月スタートの自主講座

ジャイロキネシス®(椅子やマットを使ったエクササイズ) で身体バランスを整えよう

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…10月19・26日・11月2・9・16日(木) 全5回 15時30分~17時

*場所…大会議室

*対象…成人 *募集人数…18名(応募多数の場合抽選)

*参加費…5000円

*持ち物…飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット、動きやすい服装



かぎ針で編むあったかスヌード (マフラー)

初めての方でも取り組めるよう簡単なかぎ針編みでスヌード(マフラー)を作ります。

*日時…10月5日(木) 9時30分~12時

*場所…中会議室

*対象…成人

*募集人数…10名(応募多数の場合抽選)

*参加費…1000円(教材は持参して頂きます)

*持ち物…並太の毛糸2玉、かぎ針(8~10号)

ハサミ、筆記用具



季節を感じて 秋桜の絵巻き寿司を作ろう

どこを切っても同じ絵柄が出てくる絵巻き寿司、今回は秋の代表的な花、秋桜を模した可愛らしい絵巻き寿司を作ります。

*日時…10月11日(水) 10時~12時

*場所…料理室 *対象…成人

*募集人数…10名(応募多数の場合抽選)

*参加費…1800円

*持ち物…エプロン、三角巾、布ふきん、手拭き用タオル各1枚、ビニール手袋、筆記用具
お持ち帰り用容器



英語でエンジョイ！ハロウィン

ゲームや遊びを通して、英語にふれあい。楽しい時間を過しましょう。

*日時…10月29日(日)
10時～11時

*場所…大会議室

*対象…4歳児～小学生(未就学児は保護者同伴)

*募集人数…15名(応募多数の場合抽選)

*参加費…800円

なにかハロウィングッズを身に付けてきてね
(バッチやハンカチなど小物でOK)



60歳以上の健康体操

残暑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…9月11・25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…10月24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…9月7・14・21・28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**9月20日(水)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。