

金沢地区センターだより

4月号 令和6年4月発行

金沢地区センター 休館日 ◆4月15日(月)
(毎月第3月曜日、祝日の場合は翌日)



〒236-0021
横浜市金沢区泥亀2-14-5
☎045-784-5860
URL <https://officekanazawa.org/kanazawa/>



4・5月開催、5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…5月16・23・30日・6月6・13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…20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
動きやすい服装でご参加ください



次号では、
・水曜日のヨガ ・つまみ細工 ・親子ふれあい体操
・街歩き「瀬戸神社から八景島まで金沢のアジサイとバラを楽しむ」の募集があります。

お楽しみに♪



60歳以上の健康体操

春の陽ざしを感じる頃となりました。動きやすくなった今こそ、健康づくり、体力づくりに、健康体操をお役立てください。

- * 日時・・・4月8・22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。
※共催:金沢スポーツクラブ



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4・11・18・25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。

- * 日時・・・4月23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。



◆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も可能です。
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。
スマホからでしたら、右のQRコードを読み込むとアクセスが簡単です。



〒236-0021
金沢区泥亀2-14-5
金沢地区センター



申込フォームにアクセス
出来ます



- * 今月号募集講座の応募締切は**4月20日(土)必着**です。
- * 返信作業上、返信まで若干お日にちを頂きます。あらかじめご了承ください。

《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。