

# 金沢地区センターだより

令和7年 9月号

★休館日 9月16日(火)

(毎月第3月曜日、祝日の場合は翌日)



金沢地区センター

〒236-0021

横浜市金沢区泥亀 2-14-5

☎045-784-5860

URL <https://officekanazawa.org/kanazawa/>



申込みフォームにアクセスできます



## 9・10月開催・10月スタートの自主講座

抽選申込み



### ジャイロキネシス (椅子と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筋肉をほぐし、やわらかくします。

- \* 日時…10月16・23・30(木) 11月6・13(木) 木曜日全5回 15時30分~17時
- \* 場所…大会議室
- \* 募集・対象人数…成人・20名(応募多数の場合抽選)
- \* 参加費…5000円
- \* 持ち物…ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、運動しやすい服装でおいでください。

抽選申込み



### バラの花の絵巻き寿司を作ろう

どこを切っても同じ絵柄の絵巻き寿司。今回は人気のバラの絵巻き寿司で食卓を飾ります。

- \* 日時…10月8日(水) 10時~12時
- \* 募集対象・人数…成人・10名(応募多数の場合抽選)
- \* 場所…料理室(受付は小会議室)
- \* 参加費…1800円
- \* 持ち物…エプロン、三角巾、ビニール手袋 布巾2枚と手拭き用タオル、巻物入れ用容器、筆記用具

抽選申込み

アジア風 おもてなし料理



### 豚肩ロースの黒酢煮、タイ風海老炒飯とアジアンサラダ

家族で過ごすイベントなどにちょっと豪華で華やかな食事を紹介します。

- \* 日時…10月15日(水) 10時~12時30分
- \* 募集対象・人数…成人・16名(応募多数の場合抽選)
- \* 場所…料理室(受付は小会議室)
- \* 参加費…2500円
- \* 持ち物…エプロン、三角巾、食器用布巾、手拭き用タオル、筆記用具

抽選申込み



### 英語でエンターテイメントハロウィン

ゲームやクイズを通して、英語にふれあいながら異文化交流を楽しみましょう。

- \* 日時…10月25日(土)10時~11時
- \* 場所…大会議室
- \* 募集人数…15組(応募多数の場合抽選)
- \* 対象…幼児(4歳以上)と保護者及び小学生
- \* 参加費…1000円 ワンポイントの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)

中止になりました

ご予約不要

## 60歳以上の健康体操

健康増進、健康維持の為にぜひ参加してみませんか？

\*日時…9月8・22(月)・10月13・27(月)

毎月第2・4月曜日 10時～11時(受付9:30～)

\*場所…体育館

\*参加費…1回 400円(当日払い)

\*持ち物…体育館履き、飲み物、汗拭きタオル  
ヨガマットもしくはバスタオル

共催:金沢スポーツクラブ

※直接おいでください。



## 金沢区民活動センターゆめかもんの 見に来て身になる！ミニ体験講座開催 木目込みで作るまり飾り

木目込みで7センチの吊るして飾れる“まり”を作ります。

金沢区「街の先生」による講座です。

日時…9月12日(金)

12時30分～14時30分

参加費…700円

場所…金沢地区センター、小会議室

定員…8名(先着順)

※金沢地区センターのお申込み方法とは異なります。

※詳細はお問合せ下さい。

ご予約不要

## 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居、エプロ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28(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」

※直接おいでください。



ご予約不要

## 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。

\*日程…9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

※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。※往復はがきは170円となります。
- ② 直接来館される方は、※通常はがき(切手が貼ってある)をお持ちになり、お申込みください。※:通常はがきは85円となります。
- 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



申込みフォームにアクセスできます

\*今月号募集講座の応募締切は9月20日(土)必着となります。

\*返信作業上、返信まで若干お日にちを頂きます。あらかじめご了承下さい。

《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。