

神之木だより

2023年
10月号



横浜市神之木地区センター
〒221-0015
横浜市神奈川区神之木町7-1
TEL: 435-1712 FAX: 435-1796
ホームページ: <http://www.kana-sisetu.jp/>



10月の休館日 23日(月)

かみのき地区センまつり ～開催日決定～

11月18日(土) 10時～16時(予定)

詳細につきましては11月号でお知らせいたします

只今、出演・出品団体募集中!(10/15締切)

(地区センターをご利用の団体)

応募用紙は地区センターにございます



2023年 かなづち子育て応援タイム

気持ちよく身体を動かしてクールダウンは親子で一緒にごろごろストレッチ
かなづち子育て応援タイム限定のプログラム!

10月31日(火) 10:00～11:00

定員:20組
参加費:無料
申込開始:10月11日(水)～電話・直接



骨盤すつきり♡

リフレッシュ体操

byフィットネスインストラクター 矢野理恵子氏



ドラム講座

★予約制(先着1人)

～ドラムを好きになることから始めよう!～

●日時:10月6日・20日 11月10日・24日(金)
14:00～15:45

●定員:成人先着1人

●参加費:4,000円/月(2回分)

●持ち物:タオル・飲み物・筆記用具
スティック(お持ちの方)

●申込:受付中(電話・直接)



Kids Hip Hop

★予約制(各先着10人)

●日時:12月7日・14日・21日(木)

①リトル(4歳～小学2年生)
17:15～18:05

②ジュニア(小学3～6年生)
18:15～19:15

●定員:各先着10人

●参加費:各2,400円/月(3回分)

●持ち物:動きやすい服装・運動靴
タオル・飲み物

●申込:10月11日(水)～電話・直接



おりがみ教室 10月クラス

★予約制(24人)応募多数の場合抽選

●日 時:10月25日(水)9:30~11:30

●参加費:800円

申込方法:申込用紙に必要事項記入の上

10月7日~17日(最終日16時まで)窓口のみ



おはなしのとびら

★当日受付(先着順)★

●日 時:10月19日(木)11:00~11:30

●定 員:10組20人程度

●参加費:無料



エアロビクスdeボディケア

火曜日開催

★当日受付(先着30人)★

音楽に合わせて気持ちよく有酸素運動をしましょう。脂肪燃焼、心肺機能向上、血流アップ、骨盤調整など身体全体のボディケアを行います。どなたでも気軽にご参加ください。赤ちゃん連れ参加もOK!!

運動靴をお持ちください!

●日 時:10月10日・24日(火)

9:30~10:30 9:20~受付開始

●参加費:800円/1回



かんたんバレエストレッチ

★当日受付(先着12人)★

正しい姿勢は体幹を鍛え、肩こりや腰痛、冷え性などの悩みを解消し、若さと健康を保ちます。

バレエをまったく知らない方でも大丈夫です!

●日 時:10月6日・13日・20日・27日(金)

19:00~20:15 18:50~受付開始

●参加費:800円/1回



<エアロビクスdeボディケア・バレエ 共通持ち物>
ヨガマット・動きやすい服装・タオル・飲み物

10月の新着図書 10月15日(日)13:30より貸出し予約受付 貸出開始日は新着・寄贈本それぞれ1冊まで

<新着本> ■可燃物/米澤穂信

■ハンチバック/市川沙央 (第169回芥川賞受賞作)

<児童書> ■東大教授がおしえる やばい世界史/本村凌二 監修

■こちらパーティー編集部っ! ⑪⑫/真海ゆずは

<絵 本> ■かいじゅうポポリは こうやって いかりをのりきった/新井洋行

寄贈本(新品ではありません)

<単行本> ■ディープヨコハマをあるく/佐野亨

■J/延江浩

■60歳は人生の衣替え/地曳いく子

■「怒る」以外の方法を知らないだけなんだ/森瀬繁智

■ママと赤ちゃんのための妊娠中の美味しい食事305

■はじめてママ&パパの妊娠・出産

<新 書> ■70歳が老化の分かれ道/和田秀樹



●地区センターにご提供いただく個人情報、講座の目的以外への利用や第三者に提供することは一切致しません。

●講師の都合等により内容が変更・やむを得ず中止になる場合がございます。予めご了承ください。