



# 尿漏れ予防の健康体操

いつまでもいきいきと元気に過ごすために今から身体のケアを試してみませんか。  
産後の方・ご高齢の方、どなたでも参加できます。

同一内容の講座です。多くの方に体験していただくためお1人様1回でお願いいたします。

- 日 時: **2月26日(火)・3月19日(火)13時30分から14時30分**
- 場 所: 神之木地区センター 中会議室
- 講 師: 日本体操協会公認体操上級指導者 谷口久美氏
- 持ち物: 動きやすい服装・水分・タオル
- 申込み: 窓口・電話にて受付中 **各回先着25人**

**無 料**

## かみのき朝からだ体操

- 日 時: 2月2日・9日・16日・23日(土曜日)  
9:10~9:55
- 参加費: 300円
- ※当日9:00よりレクホールにて受付

## コアラびくす

- 日 時: 2月5日・12日・19日(火) 28日(木)  
10:00~11:30
- 参加費: 500円
- 持ち物: 動きやすい服装・運動靴(室内用)・水分

## おはなしのとびら

絵本の読み聞かせを中心におこなっています  
お子様と楽しい時間をすごしませんか?

- 日 時: 2月21日・3月14日(木)  
11:00~11:30 3階和室(大)
- 参加費: 無料

## 親子でワツと遊ぼう

レクホールでダイナミックにいつもは出来ない  
あそびをしませんか?

- 日 時: 2月26日(火) 4階レクホール  
10:00~11:30(時間内出入り自由)
- 参加費: 一家族100円

## お 知 ら せ

- 洋式トイレが洗浄機能付き便座になりました。(引き続き綺麗にご使用になられますようお願いいたします)
- 絵本コーナーがプレイルームの近くに移動しました。勉強コーナーに入ることなく絵本を選べるようになりました。随時絵本を増やしていく予定です。(いらなくなった絵本の寄贈がありましたらお持ちください)

## 利用者会議開催のお知らせ

日頃、地区センターを利用されている皆様よりご意見・ご要望・ご提案などをお聞かせいただき、今後の運営に活かしていきたいと思っております。皆様のご参加をお待ちしております。

日時: 3月16日(土) 10:00~12:00 場所: 中・小会議室

## 2月の 新着図書

2月15日(金)  
13:30より  
貸出・予約受付

- 熱帯/森見 登美彦
- 30センチの冒険/三崎 亜記
- 星をつなぐ手(桜風堂ものがたり)/村山 早紀
- 湖底の城 8巻・9巻/宮城谷 昌光
- 流転の海シリーズ(満月の道・長流の畔・野の春)/宮本 輝

## 絵本

- ノンタン・シリーズ
  - アンパンマン・シリーズ
- なにが入るかはお楽しみに!  
(古い本との入替有)

NHK テキスト (2月1日より閲覧・3月1日より貸出および予約)  
囲碁講座・今日の料理・すてきにハンドメイド  
※館内閲覧方法が変わりました。詳しくは受付まで。

- 地区センターにご提供いただく個人情報は、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。



# 神之木地区センター サークル情報

お仲間募集中の

(2019年2月現在)

お問い合わせ：神之木地区センター

TEL：045-435-1712 FAX：045-435-1796

体を動かそう！脳トレにもなりますよ！

## ファータ

要事前連絡

美と健康を維持するために、日頃のくせに気づき姿勢を見直していきます。運動が苦手な方でも無理なく続けられます。

- ストレッチ・筋膜リリース・ゆる筋、等
- 月3回 土曜日 午前
- 参加費：5000円/月
- 年齢層：50代～

## 矯正体操 菊名教室

いつまでも元気な体を保つために、お仲間と一緒に全身の筋肉を動かし、体力にあわせ、音楽にあわせ1時間体操してみませんか？

- 月4回 月曜日 午前
- 入会金 3000円
- 参加費：3000円/月
- 年齢層：40～60代

要事前連絡

## 気功・経絡体操の会

体のコリをとり、血流がよくなる体操です。体操をした後は体が軽く、楽になるのを実感できます。

- 月4回 火曜日 午前
- 入会金 3000円
- 参加費：3600円/月
- 年齢層：60～90代

活動日に見学可

## リズム&ストレッチ

これから差がつきます。健康は自分で作っていくものです。楽しく運動して仲間と動いていきましょう。

- 筋トレ・有酸素運動・ストレッチ、等
- 月4回 金曜日 午前
- 参加費：5000円/3カ月
- 年齢層：50代～80代

活動日に見学可

## やまゆり会

年金受給者協会  
神奈川分会に加入が必要です

仲良く、楽しく、元気良く健康寿命を伸ばしていきます。まずは見学に来てください(日によって会場変更有)

- 月4回 火曜日 午前
- 参加費：500円/月
- 年齢層：65歳～80代

要事前連絡

## カラオケ！

~~ニュー椿~~

おなかかみませんか？出して歌って

**募集中止**

- 月2回 水曜日 午後
- 参加費：1680円/月
- 年齢層：70～80代

要事前連絡

# 運動にもいろいろな種類がありますよ！

## 神之木空手サークル

老若男女問わず5歳～50代まで活動中。  
親子空手を推奨しています。家族参加型！

- 月6回 水曜日・夜間 日曜日・午前
- 入会金 2000円
- 参加費：4000円/月
- 年齢層：5歳～50代

活動日に  
見学可

## Lien (リアン)

バドミントンが初めの方でも、お一人でも安心して参加できます！まずは見学からどうぞ。

- 月1回 日曜日 午前
- 参加費：500円/月
- 年齢層：20代～50代

活動日に  
見学可

## 横浜・港北ユニカール倶楽部 (カーリング同様のスポーツです)

要事前連絡

氷の代わりに滑りやすい「スライドカーペット」を床に敷き、軽い樹脂製のストーンを滑らせます。老若男女問わずどなたでも楽しめます。60代から80代の方が参加しています。

- 月4回 月曜日 午前 ●入会金 1000円 ●参加費 1000円/月

# 手先も使ってみよう！

## フォト・ハナミズキ (写真の選評会)

活動日に  
見学可

写真愛好家のみなさん、一緒に活動しませんか？

- 月1回 土曜日 午後 ●参加費：500円/月 ●年齢層：60代～70代

## 木曜会

講師の指導で絵の基本から応用を学びつつ  
各自自由な素材を描きます。年3回作品展有。  
堅苦しくない会です

- 月2回 木曜日 午前
- 入会金：2000円/月
- 参加費 3000円/月
- 年齢層：70代～80代

要事前連絡

## 慶墨会

水墨画のサークルです。  
見た景色や心に浮かんだ風景を水墨画に描いてみませんか？作例によって具体的な画法で楽しく学んでいます。

- 月2回 木曜日 午後
- 参加費：2500円/月
- 年齢層：40代～70代

活動日に  
見学可

# 料理室を使用する、団体・個人を大募集！！

神之木地区センターの料理室を使ってサークル活動してみませんか？

料理器具・食器、すべて揃っています！

- 料理室利用料 1440円/4時間

他のお部屋と連動して、誕生会やお楽しみ会・パーティなどいかがですか？

- 料理外でご利用の場合 1220円/4時間

使用例：フラワーアレンジメント、PCサークル、少人数会議、水を使用する工芸  
音が小さめな楽器練習、など利用方法は様々アイデア次第！！