

そよかせ

横浜市神奈川地区センター

<https://www.kana-sisetu.jp>

〒221-0046

横浜市神奈川区神奈川本町8-1

TEL:045-453-7350

FAX:045-453-7351



HP

～歴史により人々のふれあいを育む！かながわ～

9月の施設点検日(休館日)は8日(月)ご注意ください！

自主事業のご案内

ハッピーストレッチ：玄米ダンベル体操

～玄米が入った握りやすいダンベルを使った体操とストレッチです～

日時 10月2・9・16・23日、11月6・13・20・27日、12月4・11・18・25日
木曜日 全12回 19時15分～20時15分

定員 先着12人：成人（若者からシニアの方まで） **参加費** 9,000円（全12回分）

申込み 9月11日(木) から電話か直接

持ち物 動きやすい服装、
長めのタオル、飲み物、
※玄米ダンベルの貸出あり

担当講師:嶋本和子先生より

体を動かすことは、心と身体を元気にしてくれます。レッスンでは無理のない範囲で筋力づくり、脳トレなどを行います。基礎代謝や筋肉エネルギー代謝の向上、脂肪燃焼、便秘解消、肩こりや腰痛予防、ストレス解消など体を動かす楽しさを実感していただき、いきいきと豊かな毎日を送るお手伝いをいたします。

【プロフィール】

湘南ダンベル体操協会 玄米ダンベル体操指導員、日本体操協会一般体操指導員

日本体操協会高齢者体操指導員



kazuko simamoto

キッズバレエ

日時 10月1・8・15・22日、
11月5・12・19・26日
12月3・10・17・24日
の水曜日 全12回
15時～15時45分

定員 先着20人／4歳～小学2年生

参加費 9,600円（全12回分）

申込み 9月13日(土)から電話か直接

持ち物 バレエシューズ（厚手の靴下可）
タオル、飲み物、動きやすい服装

バレエストレッチ

日時 ①10月1・15・29日、11月12
・26日、12月17日
②10月8・22日、11月5・19日、
12月3・24日

①・②それぞれ水曜（各6回）
19時15分～20時15分

定員 各先着10人／成人

参加費 各4,200円（全6回分）

申込み 9月12日(金)から電話か直接

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装

※講座・イベント等は予告なしで中止や変更をする場合がございます。予めご了承ください。

※ご提供いただく個人情報、講座の目的・図書以外への利用や第三者に提供することは一切いたしません。

ゆっくり歩く東海道の宿場歩き 「神奈川宿・藤沢宿・平塚宿・大磯宿」

日 時	神奈川宿	藤沢宿	平塚宿	大磯宿
講座	10月3日（金）	10月17日（金）	11月7日（金）	11月21日（金）
ウォーク	10月10日（金）	10月24日（金）	11月14日（金）	11月28日（金）

1日目の講座は10時～12時、
2日目のウォークは9時30分～12時30分（予定）

定 員 各宿先着20人（成人） 5km程度歩ける方

参加費 各宿1,500円 **申込み** 9月12日（金）から電話か直接

夢のとびら おはなしの部屋

無料

日 時：9月15日（月・祝）11時～12時

定 員：先着10組／0歳児～未就園児 親子

申込み：直接プレイルームへお越しください。



9月新着図書

9/15日（月・祝）11時～予約・貸出スタート

- アフターブルー／朝宮 タ
- マスカレード・ライフ／東野 圭吾
- ライアーハウスの殺人／織守 きょうや
- チョコレート・ピース／青山 美智子
- どうせ世界は終わるけど／結城 真一郎
- 本でした／又吉 直樹、ヨシタケシンスケ

神奈川地区センターまつり開催決定！

11月22日（土）音楽コンサート

11月23日（日）展示・発表会&リサイクルバザー

参加申し込み・出展申し込み・お問合せは神奈川地区センターまで

ポイントをためて
景品をもらおう！

読書ラリー



10月1日（水）～11月30日（日）まで

くわしくは館内ポスターをご覧ください。

貸出冊数に応じてポイントがたまる！
対象施設でポイントカードをもらってね。

対 象 施 設：神奈川地区センター、幸ヶ谷公園コミュニティハウス
景品交換期間：12月1日（月）～12月15日（月）まで