

北山田 KITAYAMATA 地区センター NEWS 9月号

2020年9月1日発行



最新情報は
HPから



横浜市都筑区北山田2-25-1 電話045-593-8200

http://www.tsuzuki-koryu.org/kitayamata 休館日：9月14日、10月12日

with/after コロナ

一部制限，条件付きで施設利用が再開しました（詳細はHPでご確認ください）

10月募集講座 開催1か月前からの先着受付 電話045-593-8200/窓口にて受付 (コロナの影響で中止になる場合があります)

■はじめてのお灸 ～秋～■

秋の身体に合わせたお灸をご紹介します。お土産付

講師：宋順姫

日時：11月4日（水）10:00~11:00

参加費：1500円



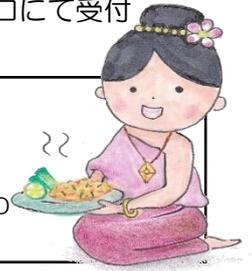
■キラトラさんのタイ料理教室■

タイの焼きそば「タッパイ」をレッスン

講師：キラトラ（キラトラキッチン）

日時：11月13日（金）10:00-13:00

参加費：1500円



■陶芸にチャレンジ■

好きなものを焼いてみませんか？

講師：一杉信男（杉アート）

日時：11月20日（金）10:00-11:30

参加費：3200円



■骨盤底筋を鍛える運動■

加齢や産後の尿漏れ予防対策！

講師：横浜新都市脳神経外科理学療法士

日時：11月26日（木）10:00-11:00

参加費：200円



■秋講座の体験動画のご案内■

(Youtube 動画)

ママ！&ご家族で♪

- ①産後リセット マミーナ体操 with ベビー
産後気になる身体と心のリフレッシュに♪
- ②「おはなし玉手箱」のおはなし会
歌って踊れるお話会動画

①②は



体を動かしたい方！

- ③転倒予防体操
- 講師：新都市脳神経外科の理学療法士
- ④ヨガ ⑤ピラティス

声を出したい方！

- ⑥ボイストレーニング

③-⑥は



キッズの工作

- ⑦カッシーの
アートで遊ぼう



9月募集講座

■シニアの1から学ぶスマホ講座■

便利な使い方、緊急時の利用法等を学びます

講師：NPO法人ブロードバンドスクール協会

日時：10/26,11/2,16,23,30,

12/7,21（全7回）

① 9:00-10:15 Android クラス

② 10:30-11:45 iPhone クラス

（お持ちのスマホでお選びください）

参加費：5600円（全回分）



*その他9月募集講座は
地区センターNEWS8月号又は
HPをご覧ください

～体育室の個人利用について～

ご利用日の前日16時～電話または窓口でご予約。
先着順。（詳細はHP又は電話でお問合せください）

お問い合わせ

北山田地区センター

都筑区北山田2-25-1

電話：045-593-8200

開館時間：平日9:00~21:00

日・祝9:00~17:00

休館日：第2月曜日（祝日の場合は翌日）