

2021年9月1日発行

北山田 KITAYAMAT 地区センター NEWS 9月号



横浜市都筑区北山田2-25-1/電話045-593-8200
 休館日：9月13日、10月11日 <https://www.tsuzuki-korvyu.org/kitayamata>

最新情報は
HPから



新型コロナウイルス感染予防のため、
一部制限、条件付きでの施設利用です（詳細はHPでご確認ください）

【秋の健康講座】講座の申込みは開催1ヶ月前から電話又は窓口での受付となります。
 （「ラジオ体操&ストレッチ」を除く。）

■誤嚥予防の切り札！楽しく歌って元気に■
 歌謡曲や唱歌で喉の筋肉を鍛えましょう。
 誤嚥予防の最新情報もご紹介。

日時：10月30日・11月27日・12月19日
 1月29日・2月26日・3月26日
 （土・12月19日のみ日曜日）
 10：00-11：20
 参加費：4800円/6回

講師：末岡聡一郎
 （テノール歌手/
 合唱サークルヴォーラーレ指導者）

■お口の健康講座■
 お口の体操とケアを知り、心身元気に！
 歯周病は糖尿病、肺炎や認知症とも関係が。。
 お口の体操とケア方法を知り心身とも元気に！

日時：11月26日（金）
 13：00-14：00
 参加費無料（歯ブラシなど土産付き！）

講師：都筑区役所
 福祉保健課健康づくり係
 重野靖子

①パパと一緒に体操教室
 活弁になってくる幼児とパパが
 遊び感覚で楽しく体を動かします

対象：H30年4月2日～
 R元年11月生まれ
 とパパ
 時間：12：30-13：30

②キッズ体操教室
 この時期に必要な運動能力の基礎
 を育て伸ばします

対象：H27年4月2日～
 H30年4月1日生まれ
 時間：13：45-14：45

■目的別体操～骨盤底筋を鍛える～■
 加齢や産後の尿漏れ対策。最新情報のお知
 らせと簡単な体操を行います。

日時：11月25日（木）10：00-11：00
 参加費：300円

講師：横浜新都市脳神経外科病院理学療法士

予約
不要

■ラジオ体操&ストレッチ■
 滝ヶ谷公園で、外の空気を吸いなが
 らのびのびと体操しませんか？

日時：毎週木曜日9：30-10：00
 （雨天中止、年末年始お休み）
 参加費：無料
 会場：滝ヶ谷公園（当館より徒歩2分）
 講師：2級ラジオ体操指導者/
 体育協会公認スポーツリーダー
 山田ゆかり

①②開催日：11/6・20、
 12/4・18、1/15・29、
 2/5、3/5・26（土曜日）
 参加費：9000円/9回

講師：キッズ大陸 よこはま中川園
 体操インストラクター

【人気講座紹介】講座の申込みは開催1ヶ月前から電話又は窓口での受付となります。

講座名/講師名	内容	日程	対象者/参加費
■オータムリース■ 講師：宮原勇貴（Flower Gift Shop yuu）	人気のパンパスグラスのホワイトリース。半永久的に楽しめます。	11月10日水曜日 10：00～11：00	一般/2500円
■写経に親しむ■ 講師：大善寺 住職	住職の講話とゆったりと写経の時間。 心を元気にしましょう。	11月28日日曜日 9：30～11：30	一般/500円

【お知らせ】
 体育室屋根改修工事に伴い2月末（予定）
 体育室はご利用いただけません。
 又、駐車場のご利用台数も削減されます。
 皆様にはご不便をおかけしますが、
 ご理解、ご協力をお願いいたします

「ハンドメイド Café」
 9月17日開店
 12：30-17：30
 ＊ワークショップ
 同時開催＊
 詳細はHPにて

お問合せ・申込み
 北山田地区センター
 住所：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
 （緊急事態宣言等発令中は平日20時閉館）

個人情報取扱いに関する同意書（施設利用のために）（個人情報保護管理者） 特定非営利活動法人
 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続および連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影
 等をする場合があります（個人情報の開示等に関して） 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有
 しております。 ＊当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱いについて」に掲載しております。 ＊なお、いただいた
 個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください。