

2021年10月1日発行

北山田 KITAYAMAT 地区センター NEWS 10月号



横浜市都筑区北山田2-25-1/電話045-593-8200
 休館日：10月11日、11月8日 <https://www.tsuzuki-korvu.org/kitayamata>



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）

【冬の人気講座】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。
 （注意：「クリスマス&お正月2way スワッグ」11月9日より受付）

■クリスマス&お正月
2way スワッグ■

簡単アレンジで年末年始を華やかに
彩る2way スワッグ作り

日時：12月8日（水）
10：00-11：30
参加費：2500円

講師：宮原勇貴（Flower Shop yuu）

■やさしい金継ぎ教室■

日本古来の技法「金継ぎ」を体験しませんか？ご家庭の器の欠けやひびを修復。

日時：12月14日（火）
9：30-11：30
参加費：3000円

講師：柳澤綾佳
（金継ぎの柳家）

■今年のクリスマスは
抹茶シュトーレン■

おうちクリスマス用のお持ち帰りパン
を作りませんか？

日時：12月17日（金）
9：30-11：30
13：00
参加費：2000円

講師：藤崎美穂

【健康講座】

■初めてのお灸講座～冬～■

冬だからの身体とつぼの話。お灸体験を
しましょう。お土産のお灸で自宅ケアも

日時：12月1日（水）
10：00-11：00
参加費：1500円（お土産付き）

講師：宋順姫
（Moran 鍼灸治療院）

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、祝日休み）
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

■産後リセット マミーナ体操
with ベビー■

産後思った程に体形が戻らない、自宅で
の体のケアが分からない、リフレッシュ
したい。そんな産後のココロとカラダを
リセットしませんか？
ヨガやピラティスの要素も入った、産後
に特化したレッスン。赤ちゃんにもペア
ワークで五感に良い刺激を与えます。

日時：12月6日、20日、1月17日、
1月31日、2月7日、28日（月）
12：30-13：20
対象：生後3か月～歩行前の子と母
参加費：4800円（6回分）

講師：今野朋美（一般社団
法人母子健康運動協会
産後運動指導者/ヨガ、
ピラティストラクター）

■スポーツプログラム■

1回毎の事前申込みができます。運動量や
開催時間等ご都合に合わせて参加ください。

*リラックスヨガ
*アクティブヨガ
*楽々ボールピラティス
*超ストレッチピラティス

（詳細は館内掲示、HP参照ください）

10月28日同時開催！
横浜新都市脳神経外科病院
「コロナに負けるな！
健康体操」

【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』
10月15日（金）
お休みです。
次回開催の日程は
決まり次第HPにて
お知らせします。

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。