

北山田地区センター-NEWS④月号

2023年4月発行

休館日：4月10日(月)

横浜市都筑区北山田 2-25-1

電話：045-593-8200

<https://www.tsuzuki-koryu.org/kitayamata>

開館時間：平日 9:00-21:00

日・祝 9:00-17:00



講座申込み：開催日の1か月前、10時より電話または窓口にて受付（申込日が休館日の場合は翌日）

ママの
マミーナ
体操

赤ちゃんと一緒に

産後ならではのケア
産後メソッド+マミーナ体操♪

日時：4月17日・5月1日・15日
6月5日・19日(月)
12:30-13:30

対象：生後3か月～歩行前の母子
参加費：4,000円(全回分)
講師：大平美奈



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：4月22日・5月27日・6月24日
7月15日・8月19日・9月30日(土)
10:00-11:30

参加費：4,800円(全回分)

講師：末岡聡一郎

脳活
しましょう！

頭も身体も元気に100歳まで！
手と頭を使ってモノ作り
英語に触れながら、歌って・体操
脳を鍛える・体力維持・健康促進

日時：5/12～6/23 毎週金曜日(全7回)
10:00-11:30

参加費：4,900円(全回分)

講師：福岡八重子・山中直子
(NPO法人ロクマル“チームロクマル先生”所属)



やさしいパン作り
抹茶のマーブルパン♪

お家で簡単にパンを作ろう！
抹茶をうずまきに練り込んだ
マーブルパンはいかがですか。

日時：5/26(金)
9:30-12:30

参加費：1,800円

講師：藤崎美穂



※約18cm



ハンドメイドカフェ



お一人でも仲間同士でも気軽に集まって、趣味・おしゃべりを楽しんでもらう場所
をご用意いたしました。最近引っ越ししてきて知り合いもないし…など、仲間づ
くりとしての参加も大歓迎♪ 一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

日時：4/21(金)12:45-17:30(毎月第3金曜日開催)

参加費：200円(飲み物代込) 申込み：当日窓口まで

