

# 北山田地区センターNEWS 7月号

2023年7月発行

横浜市都筑区北山田 2-25-1

電話:045-593-8200

開館時間: 平日 9:00-21:00

日・祝 9:00-17:00


最新情報はこちら ➡



休館日 7月10日(月)



**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)**

<b>美姿勢 &amp; 美ボディ</b>	<p>筋膜リリースローラーを使用したレッスンで美姿勢・美ボディに!</p> <p>日程: 9/8・9/22・10/6・10/20・11/10 11/24・12/1・12/15(金) (全8回)</p> <p>時間: ①9:30-10:20 ②10:40-11:30</p> <p>参加費: 8,000円(全回分)</p> <p>募集: 各10名 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">お子さん連れOK!</span></p> <p>講師: 村富優子 (Yumicorebody アカデミー認定トレーナー)</p>	<b>リラックスヨガ・アクティブヨガ</b> <p>初心者向けの「リラックスヨガ」と経験者向けの「アクティブヨガ」でリフレッシュ!</p> <p>日程: 9/4・9/25・10/2・10/16・10/23・10/30 11/6・11/20・11/27・12/4(月) (全10回)</p> <p>時間: ①リラックスヨガ 9:30-10:20 ②アクティブヨガ 10:35-11:25</p> <p>参加費: 5,000円(全回分)</p> <p>募集: 各25名</p> <p>講師: 布施千春 (SPJ パワーヨガインストラクター)</p>
<b>ステップUPピラティス</b>	<p>ボールなどの道具を使ったエクササイズで健康的な体をつくりませんか?</p> <p>日程: 9/13・9/20・9/27・10/11・10/18・10/25・11/8・11/15・11/22・12/13(水)</p> <p>時間: ①楽々ボール 9:40-10:30 (全10回) ②ステップUP 10:45-11:35</p> <p>参加費: 5,000円(全回分)</p> <p>募集: 各25名</p> <p>講師: 今野朋美 (FTP マットピラティス上級インストラクター)</p>	<b>ネイティブスワッグ</b> <p>夏にぴったりの南半球原産のユニークなお花でスワッグを作ります</p> <p>日時: 8/30(水) 10:00-11:30</p> <p>参加費: 2,500円</p> <p>募集: 24名</p> <p>講師: 宮原勇貴 (FLOWER GIFT SHOP yuu)</p> <p>持ち物: 花ばさみ・エプロン ・ビニール手袋・持ち帰り用袋</p> 

## ハンドメイドカフェ

日時: 7/21(金) 12:45-17:30

※毎月第3金曜日開催

参加費: 200円(飲み物代込み)

申込み: 当日窓口まで

おしゃべりしながら趣味のハンドメイドを楽しみませんか? 初めての方、大歓迎!



NEW

## おもちゃドクター

こわれてしまった大切なおもちゃをドクターが直します。直す様子を見ることで、お子さんの科学への興味や物を大切にすることを育みます。

日程: 9/24(日) ※奇数月最終日曜日開催

時間: ①13:30-14:30 ②14:30-15:30

③15:30-16:30

募集: ①~③の時間帯ごとに親子1組

初診料: 100円(部品代が実費でかかる場合あり)

おもちゃドクター: 本田秀一



今年もやります!



**期間: 7月1日(土) ~ 8月31日(木)**

**本を読んでスタンプを集めて福引にチャレンジ!**

地区センターの本を1冊読むごとにスタンプ1個差し上げます。スタンプ5個でしおりをプレゼント! スタンプ10個で福引にチャレンジ!

課題図書の出しもしてるよ!

