

仲町台地区センター だより

2021 年 (令和 3 年) 11 月号

仲町台地区センター ☎045-943-9191
〒224-0041 都筑区仲町台 2-7-2
指定管理者:NPO つづき区民交流協会
<https://www.tsuzuki-koryu.org/>
休館日:毎月第2月曜(祝日は翌日)/年末年始



今月募集の 講座ご案内

予約・申し込み開始は、11月11日(木)です。窓口は9時から、電話は10時から受け付けます。
※新型コロナウイルスの影響により、講座が中止になることがございます。ご了承ください。

料理を通して異文化を楽しむ ～ドイツのクリスマス料理～

料理を通して異文化交流をします。

日 時: 12月8日(水)
10時～13時

人 数: 12人

参加費: 1500円



成人
向け

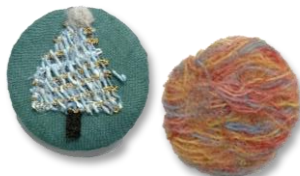
気軽にハンドメイド ～思い出の布でブローチ～

思い出の布で素敵なブローチを作りませんか。

日 時: 12月10日(金)
10時～11時30分

人 数: 12人

参加費: 300円



成人
向け

おもちゃの病院

故障したおもちゃを目の前で修理してもらうことにより、物を大事にする心や科学への興味、好奇心を育てます。

日 時: 2022年1月8日(土)
10時～15時

対 象: 幼児と保護者 12組

参加費: 無料 / 要予約



親子
向け

パワーヨガ3期(全10回)

成人の方々の健康維持と仲間づくりを応援します。

日 時: 2022年1月18日・25日、
2月1日・8日・15日・22日、
3月1日・8日・15日・22日
火曜日 A 9時15分～10時15分
B 10時30分～11時30分

人 数: 各60人

参加費: 4000円(全回分)

※応募者多数の場合は抽選となります。

11月1日から12月7日までに、必要事項(郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・電話番号・講座名・希望クラス)を受付の申込用紙に記入し、ご自分宛の返信用はがきとともにお申込みいただくか、往復はがきにて往信に必要な事項、返信にご自分の宛名を書いてご郵送ください。



成人
向け

新年を迎えるフラワーアレンジメント

華やかなお花で新年を迎える準備をします。

日 時: 12月27日(月)
10時～11時30分

人 数: 12人

参加費: 2600円



成人
向け

※講座の詳しい内容は HP・館内掲示をご覧ください。

みんなで地区センターに行こう!

地区センターの部屋はどうやって借りられるの?

地区センターには、会議室や料理室、和室、簡易防音の工芸室、体育室など様々な用途に応じた部屋があります。



各部屋は3時間単位(料理室は2時間単位)で借りることができます。

2か月前から予約可能(団体登録者のみ)、月4コマまで申し込みます。
インターネット、窓口、電話で受け付けます。
詳しくは窓口、HPにてご確認ください。

登録は団体登録と個人登録の2種類。活動にあった形で登録ください。

団体登録

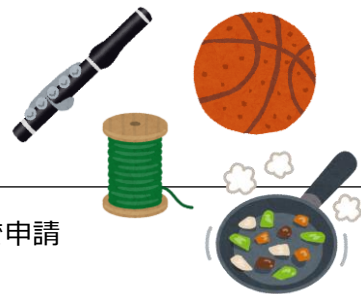
- ・高校生以上4名以上のメンバーで登録
- ・代表者(横浜在住もしくは在勤、在学)と連絡者が必要
- ・家族のみのグループ登録は不可
- ・既存団体とメンバーの多くが同一の場合、新規登録は不可
- ・小中学生が主体の団体は、保護者が代表者と連絡者となり、活動時には必ず同行してください。

個人登録

- ・3名までのグループか個人で登録
- ・6日前からの予約が可能

いずれも身分証明書を提示の上、窓口で申請

※営利団体の登録は不可



コロナ禍が長引き、在宅時間も多くなっていると思います。そこで今回は、隔週水曜日に行われています「ベビーと一緒に楽しむママヨーガ」の講師「十河ゆみ」さんに、家でも簡単にできるリフレッシュ法を教えてくださいました。一番のリフレッシュ法は呼吸です。どうしても疲れてくると身体が縮こまり肩で息をしまい、息がしにくくなってしまう。まずは呼吸を整え、新鮮な空気を身体の中に巡らせるイメージでおこないましょう。

★Let's try!★

1 呼吸を整える

床または椅子に座り、床の方は胡坐でお尻が浮かないようにし、椅子の方は足がふらつかないうように足と床の間にバスタオル等を入れて安定させます。鼻で息をゆっくりと吸い、ゆっくり吐く。鼻呼吸が辛いなら口で細く長く吐いても OK。慣れてきたら 4 カウントで吸い、8 カウントで吐く。吐く方を長くしリラックスしていく。



2 体側を伸ばすヨガ

息を吸いながら身体を上へのぼし、吐きながら身体を横を伸ばす。反対側も同様に行う。



3 背中をゆるめるヨガ

- ① 身体を真っすぐにし、手を組み息を吸う（お腹を薄くするイメージ）
- ② 手を組んだまま背中を丸め、息を吐きながら前に伸ばしていく



4 身体を伸ばすヨガ

足を広げ、身体を横と背中を伸ばす



図書コーナーより



◆新しく入った本◆

「透明な螺旋」	東野圭吾（文藝春秋）
「オーラの発表会」	綿矢りさ（集英社）
「神のダイスを見上げて」	知念実希人（光文社）
「久遠の檻」	知念実希人（新潮社）
「あしたのことば」	森絵都（小峰書店）
「総理の夫」	原田マハ（実業之日本社）
「青天を衝け」1・2	大森美香（NHK 出版）
「幼児から民主主義」	エリサベス・アルネール（新評論）
「りなていの1週間 3500 円献立」	RINATY（宝島社）
「犬・猫と一緒に生き残る防災 BOOK」	（日東書院本社）
「すずすぎる天気図鑑」	荒木健太郎（KADOKAWA）
「にげてさがして」	ヨシタケシンスケ（赤ちゃんとママ社）
「10 かいだてのおひめさまのおしろ」	のはなはるか（PHP 研究所）
「はたらく細胞 ウィルス&細菌図鑑」	シリウス編集部（講談社）
「ワンピース」100 巻	尾田栄一郎（集英社）

展示 コーナー

本が泣いている

ページが破れてしまった本、落書きがある本、水に濡れてしまった本……返却をうけた本のなかに時折そういった状態の本が見うけられます。地区センターで修理をしますが、場合によっては廃棄処分になります。地区センターの本は、地域のみなさんのものです。大切に扱いましょう。実際に汚損した本を展示いたしますので、ぜひご覧ください。

