白根地区センターだより

第 226 号　令和 6 年 3 月 1 日
発行　横浜市白根地区センター
〒241-0005　旭区白根 4-6-1
TEL 953-4428　FAX 953-4461
休館日　第 2 月曜日（祝日は翌日）

やわらかい春の日差しがうれしい季節になりました。
今月も楽しい講座をご案内します。
皆さまのご参加をお待ちしております。

～地区センターのロビーがコンサートホールになる日～

第 137 回
白根ふれあいロビーコンサート
～マンドリン演奏会～

出　演：パローマ・ブランカ
日　時：３月 17 日（日）13：30～14：30
会　場：白根地区センター　ロビー

＊The　Rose　　＊川の流れのように
＊君といつまでも　　＊アルハンブラ宮殿の思い出
＊ふるさと　＊浜辺の歌　　＊DISNEY　FANTASY

リラックス健康体操(全８回)
～フェルデンクライス健康法～

脳を刺激して、心と体を楽にする体操です。

日　時：4 月 11・25 日、5 月 9・23 日
6 月 13・27 日、7 月 11・25 日　（各回木曜）
①　9：20～10：20 ②　10：40～11：40
定　員：18 歳以上　各回 15 人（先着順）
参加費：4,000 円（8 回分）
講　師：阿部 昌明
持ち物：ヨガマット又はバスタオル
汗拭きタオル・飲み物
申　込：3 月 14 日 9：00～4 月 6 日先着順受付
電話申込 10：00～

ナイトリラックス体操(全８回)

大人気リラックス体操の夜バージョンです。
お勤め帰りでも参加できます。

日　時：4 月 4・18 日、5 月 2・16 日、6 月 6・20 日
7 月 4・18 日　（各回木曜）
18：30～19：30
定　員：18 歳以上　15 人（先着順）
参加費：4,000 円（8 回分）
講　師：阿部 昌明
持ち物：ヨガマット又はバスタオル
汗拭きタオル・飲み物
申　込：3 月 14 日 9：00～31 日先着順受付
電話申込 10：00～

体幹バランスヨガ（全８回）　～ヨガを通して自分の内面を見つめてみましょう～

日　時：4 月 16・30 日、5 月 7・21 日、6 月 4・18 日、7 月 2・16 日　（各回火曜）
10：00～11：00
定　員：18 歳以上　15 人（先着順）
参加費：4,000 円（8 回分）
講　師：今野　峰子
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・汗拭きタオル・飲み物
申　込：3 月 19 日 9：00～4 月 7 日先着順受付　　電話申込 10：00～

団体登録及び団体予約についてのお願い

架空の団体名では、登録及び予約しての利用はできません。
また、同じ活動内容の複数団体に、相当数の会員が重複している場合は同一団体とみなし、ご利用を取り消させていただきますので、ご注意ください。

裏面に続く

ぷれひっぷほっぷだんす（全７回）

日　時：4 月 25 日、5 月 9・23 日、6 月 13・27 日
　　7 月 11・25 日　（各回木曜）
　　15：30～16：15
定　員：4 歳以上の未就学児 12 人（抽選）
参加費：3,500 円（7 回分）
講　師：佐藤　麻梨乃
持ち物：室内履き・汗拭きタオル・飲み物
申　込：3 月 22 日(消印有効) 往復はがき

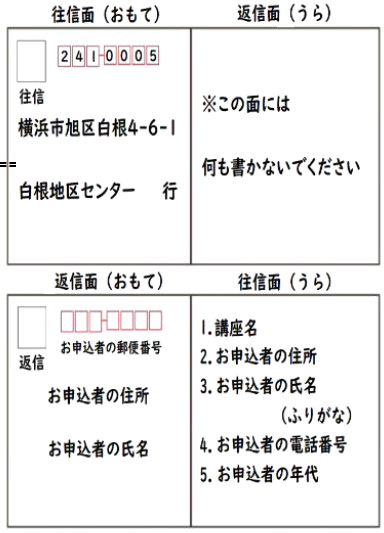
ヒップホップダンス(全７回)

日　時：4 月 25 日、5 月 9・23 日、6 月 13・27 日
　　7 月 11・25 日　（各回木曜）
　　①16：20～17：20　②17：25～18：25
定　員：小学生　①・②　各 15 人（抽選）
参加費：3,500 円（7 回分）
講　師：佐藤　麻梨乃
持ち物：室内履き・汗拭きタオル・飲み物
申　込：3 月 22 日(消印有効) 往復はがき

―　申込方法　―
（ぷれひっぷほっぷだんす・ヒップホップダンス・シェイプアップヨガ）

往復はがきの往信面(うら)に、●講座名　●住所　●氏名　●電話番号
●年代(ぷれひっぷほっぷだんすは年令、ヒップホップダンスは学年・①or②)、
返信面(おもて)に、お申込者の郵便番号・住所・氏名をご記入の上、
下記送付先までお送りください。
　送付先：往信面(おもて)にご記入ください。
　〒241-0005　　横浜市旭区白根 4-6-1　　白根地区センター　行

＊定員を超える申込みがあった場合は、抽選になります。
＊抽選（3 月 26 日）後、お申込された方全員に結果をお知らせいたします。
　（返信はがきの発送は 3 月 28 日頃を予定しています。）
＊お申込後にキャンセルされる場合は、早めにご連絡ください。
＊参加希望者おひとりにつき 1 通のお申込とさせていただきます。
＊お申込者の変更はできません。
＊収集した個人情報は講座運営に使用し、その目的以外には使用いたしません。



シェイプアップ・ヨガ（全８回）～ヨガを通して自分の内面を見つめてみましょう～

日　時：4 月 12・26 日、5 月 10・24 日、6 月 14・28 日、7 月 12・26 日　（各回金曜）
　　12：30～13：45
定　員：18 歳以上　50 人（抽選）
参加費：4,000 円（8 回分）
講　師：千葉　由佳
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・室内履き・汗拭きタオル・飲み物
申　込：3 月 22 日（消印有効）　往復はがき

☆あさひ DE あ・そ・ぼ☆

子育て支援者さんと話そう！
子育て仲間もいます。
開　催　日：毎週木曜日（祝日を除く）
　　10：00～12：00
　　＊当日直接　受付へ

☆おはなし会☆

『キャベツくん』ほか
3 月 16 日（土）①10：00～10：30　②10：45～11：15
小学生以下（未就学児は保護者同伴）
①②各回 20 人（先着順）
出演：○△□　　＊当日直接センター受付へ

✿3 月　弥生✿

草木がいよいよ生い茂る月
※「弥」には、いよいよという意味
「生」には、生い茂るという意味があります

☆さわやかスポーツ☆

＊3 月 19 日（火）　9：30～11：30
＊どなたでも　　＊参加費 50 円
＊動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物
ボッチャ・ソフトバレーなど、指導者がいます。
　＊当日直接　体育室へ