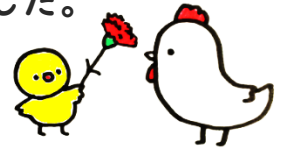


# 白根地区センターだより

第228号 令和6年5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)



花屋の軒先にカーネーションが並ぶ季節となりました。  
5月号も素敵な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。



## 父の日のプレゼント

～ネクタイ型キーホルダーづくり～

日時：6月15日(土) 10:00～11:30

定員：小学生12人(先着順)

参加費：500円

講師：朝田 五月

持ち物：飲み物

持ち帰り袋

申込：5月12日9:00～6月2日

先着順受付

電話申込 10:00～



## 美味し・懐かし・お菓子

スイートポテト&ごまたっぷりクッキー

日時：6月7日(金) 10:00～13:00

定員：18歳以上 12人(先着順)

参加費：1,500円

講師：江藤 雅子

持ち物：エプロン・三角巾

筆記用具・飲み物・持帰り用袋

申込：5月11日9:00～31日

先着順受付

電話申込 10:00～



## 暮らしを楽しむ

### デコパージュ

～無地のサンダルをすてきにアレンジ～

日時：6月21日(金)

10:00～13:00

定員：18歳以上16人(先着順)

参加費：1,200円

講師：石井 百合子

持ち物：飲み物

申込：5月17日9:00～6月12日

先着順受付

電話申込 10:00～



## 体質改善ピラティス(全6回)

日時：6月22・29日 7月13・20・27日

8月10日(土) 10:00～11:00

定員：18歳以上15人(先着順)

参加費：3,000円(6回分)

講師：三上 智子

持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル

ヨガマットまたはバスタオル・飲み物

申込：5月11日9:00～31日 先着順受付

電話申込 10:00～

.....

～ピラティスとは～

インナーマッスルを鍛えることで、体を内側から鍛えられるエクササイズです。

\*リハビリのために開発されたエクササイズが元になっていることから、筋力が弱い女性の方でも取り込みやすいというメリットがあります。

\*姿勢や骨盤の歪みを徐々に正し、新陳代謝を向上させ健康的に痩せたい方に効果があります。



裏面に続く



# 白根おもちゃ病院



白根おもちゃ病院のドクターがお子さんの大切なおもちゃを修理します。  
(その場で直らない場合は入院となります。)

日時：5月4日(土) 10:00~15:00

参加費：無料(部品等の費用がかかる場合があります。  
また修理できない場合もあります。)

持ち物：壊れたおもちゃ  
申込：当日直接センターへ



5月より診療日が変わります。  
偶数月 第3土曜日



毎月 第1土曜日

(令和7年1月は第2土曜日)

## ☆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。

開催日時：毎週木曜日(祝日を除く)  
10:00~12:00  
上限組数：なし

\*当日直接 受付へ



## ☆おはなし会☆

『そらまめくんのベッド』ほか

5月25日(土)

10:30~11:15

小学生以下

(未就学児は保護者同伴)

30人(先着順)

出演：「○△□」

\*当日直接センターへ



# 祝 開館40周年



今年度、白根地区センターは開館40周年を迎えます。

そこで、白根地区センターでは、

“夏休みワンパクフェア”や

“文化祭(センターまつり)”等で

周年記念イベントを開催する予定です。

どうぞお楽しみに!!



### 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。