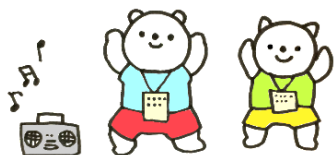
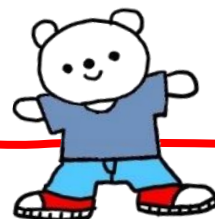


白根地区センターだより

第242号 令和7年7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)



朝顔が色鮮やかな花を咲かせる季節となりました。
7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。



夏休みワンパクフェア

日時 7月21日(月・祝) 10:00~14:00

みんなで来てねー

- ★当たりくじ 50円 ★スーパーボールすくい 50円 ☆なぞなぞウォークラリー
★おやこで測定コーナー ☆おやこで体を動かそう ☆輪投げ
★タオルでソフトクリームをつくろう 100円 ☆竹細工(竹トンボ、竹笛など)
★キャンディレイ 100円 ★ラムネ 100円 ★アイス 50円 ★ブタメン 100円
★ポップコーン 50円 ★木のさかなつり(ワークショップ) など

☆=無料 ★=有料(チケット制)

※変更になる場合がございます。

☆白根おもちゃ病院 7月21日(月・祝) 10:00~14:00

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 当日直接センターへ



夏休みスペシャル アイスクリームづくり

日時:8月19日(火) 10:00~12:00

定員:小学生 16人(先着順)

参加費:300円 講師:武藤 昌代

持ち物:エプロン・バンダナ・ハンカチ・上履き・飲み物

申込:7月27日9:00~8月10日 先着順受付 電話申込 10:00~

アイスクリームって
どうやってできるのかな?
化学をたのしく学ぼう!



リラックス健康体操(全8回)

~フェルデンクライス健康法~

心地よい動きで心と体を整えます。

日時:8月14・28日、9月11・25日
10月9・23日、11月13・27日(木)

① 9:30~10:30 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:7月24日9:00~8月7日

先着順受付 電話申込 10:00~



ナイトリラックス体操(全9回)

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:8月7・21日、9月4・18日
10月2・16・30日、11月6・20日(木)
18:30~19:30

定員:18歳以上 15人(先着順)

参加費:4,500円(9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:7月17日9:00~31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

～地区センターのロビーがコンサートホールになる日～

白根ふれあいロビーコンサート

7月13日(日) 13:30～14:30

～夏の歌謡曲祭り～

出演 **ベルクワイア**

☆ほたるこい ☆浜辺の歌 ☆青春の影 ☆真っ赤な太陽 他

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: 8月8・22日、9月12・26日、10月10・31日、11月14・28日(金) 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: 7月18日(消印有効) 往復はがき



— 申込方法 —

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

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

往信面(おもて)	返信面(うら)
☐ 241-0005 往信 横浜市旭区白根4-6-1 白根地区センター 行	※この面には 何も書かないでください
返信面(おもて)	往信面(うら)
☐ 返信 お申込者の郵便番号 お申込者の住所 お申込者の氏名	1. 講座名 2. お申込者の住所 3. お申込者の氏名 (ふりがな) 4. お申込者の電話番号 5. お申込者の年代

*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(7月26日頃)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7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。

*収集した個人情報に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。

サンデー体幹ヨガ1・2部(全9回)

日時: 8月17・31日、9月7・21日

10月5・19日、11月2・16・23日(日)

① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40

定員: 18歳以上 15人(先着順)

講師: 今野 峰子

参加費: 4,500円(9回分)

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: 7月26日9:00～8月10日 先着順受付

電話申込 10:00～



体幹バランスヨガ (全9回)

日時: 8月5・19日、9月2・16・30日

10月7・21日、11月4・18日(火)

10:00～11:00

定員: 18歳以上 15人(先着順)

講師: 今野 峰子

参加費: 4,500円(9回分)

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: 7月12日9:00～29日 先着順受付

電話申込 10:00～



☆あさひ DE あ・そ・ぼ☆

毎週木曜日(祝日を除く)

10:00～12:00 プレイルーム

子育て支援者さんと話そう! 子育て仲間もいます。



☆おはなし会☆

7月26日(土) 10:30～11:15

演目: 紙芝居『かりゆしの海』ほか

出演: ○△□

定員: 小学生以下(未就学児は保護者同伴)

先着 30人

