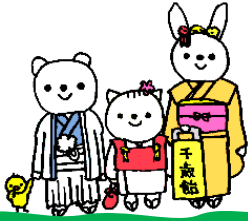


白根地区センターだより

第 246 号 令和 7 年 11 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)



いつしか陽だまりの恋しい季節となりました。
11 月募集の講座をご案内します。
皆さまのご参加、お待ちしております。

壁掛けクリスマスツリー

日 時 : 11 月 25 日(火) 10:00~12:00

定 員 : 18 歳以上 16 人 (先着順)

参加費 : 2,000 円

講 師 : 志村 雅子

持ち物 : 花ばさみ・飲み物

申 込 : 11 月 11 日 9:00~11 月 23 日 先着順受付
電話申込 10:00~

クールでおしゃれなツリーです。
(たて 30 cm×よこ 15cm)



スイーツびより

日 時 : 12 月 5 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・バンダナ・布巾 2 枚・筆記用具・飲み物・持ち帰り用の袋

申 込 : 11 月 12 日 9:00~28 日 先着順受付 電話申込 10:00~



ヴィクトリアケーキと
スノーボールを
つくります。

イメージ写真



体幹バランスヨガ(全 8 回)

日 時 : 12 月 2・16 日、1 月 6・20 日
2 月 3・17 日、3 月 3・17 日(火)
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 : ヨガマット又はバスタオル
汗拭きタオル・飲み物

申 込 : 11 月 14 日 9:00~30 日
先着順受付

サンデー体幹ヨガ 1 部・2 部(全 7 回)

日 時 : 12 月 7・21 日、1 月 18・25 日
2 月 8・22 日、3 月 8 日(日)

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 : 3,500 円 (7 回分)

講 師 : 今野 峰子

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 : 11 月 16 日 9:00~30 日
先着順受付

白根ふれあいロビーコンサート

出演 : エプリーレ & 白根シャンテ ジョイントコンサート

日時 : 11 月 30 日 (日) 13:30~14:30

♪ 喜びの歌 ♪ Tomorrow 他

※当日直接センターへお越しください。

裏面に続く



☆老後の不安解消セミナー☆

11月29日(土) 10:30~15:00

定員：18歳以上 30人(先着順)

申込：11月15日9:00~23日先着順受付 電話申込 10:00~



個別相談あり

リラックス健康体操 1部・2部 (全7回)

~フェルデンクライス健康法~

日時：12月11・25日、1月8・22日
2月12・26日、3月12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：3,500円(7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：11月13日9:00~12月4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) 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：12月4・18日、1月15・29日
2月5・19日、3月5・19日(木)
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：11月13日9:00~11月27日
先着順受付 電話申込 10:00~



シェイプアップ・ヨガ (全7回)

~ヨガを通して自分の内面を見つめてみましょう~

日時：12月12・26日、1月9・23日、2月13・27日、3月13日(金) 12:30~13:45

定員：18歳以上 50人(抽選) 参加費：3,500円(7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：11月19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 ●性別

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(11月23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11月25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。

*収集した個人情報講座運営に使用し、その目的以外には使用いたしません。

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 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

☆白根おもちゃ病院☆

12月6日(土) 10:00~15:00 工芸室

白根おもちゃ病院のドクターが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。)

修理代：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。)

朝晩めっきり寒くなって参りました。風邪など引かないよう、温かくしてお過ごしください