

白根地区センターだより

第250号 令和8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。



リラックス健康体操1部・2部(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9・23日、5月14・28日
6月11・25日、7月9・23日 (各回木曜)
① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40

定員: 18歳以上 各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12日9:00～4月2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16・30日、5月7・21日、6月4・18日
7月2・16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12日9:00～4月9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: 4月7・21日、5月5・19日
6月2・16・30日、7月7・21日
10:00～11:00(各回火曜)

定員: 18歳以上 15人(先着順)

参加費: 4,500円(9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17日9:00～3月31日先着順受付
電話申込 10:00～



サンデー体幹ヨガ1部・2部(全8回)

日時: 4月12・26日、5月10・24日
6月14・28日、7月12・26日 (各回日曜)
① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40

定員: 18歳以上 各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15日9:00～4月5日先着順受付
電話申込 10:00～



☆白根おもちゃ病院☆



4月4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。)

☆おはなし会☆

『ころころじゃっぽーん』ほか 出演: ○△□

3月14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) *当日直接センター受付へ



☆あさひ DE あ・そ・ぼ☆

毎週木曜日(祝日を除く)

子育て支援者さんと話そう!

子育て仲間もいます。

10:00～12:00 プレイルーム



裏面に続く

ぶれっぴほっぴだんす (全8回)

日時：4月9・23日、5月14・28日、6月11・25日
7月9・23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：4,000円(8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19日(消印有効) 往復はがき



ヒップホップダンス(全8回)

日時：4月9・23日、5月14・28日、6月11・25日
7月9・23日 (各回木曜)

①16:20~17:20 ②17:25~18:25

定員：小学生 各15人(抽選)

参加費：4,000円(8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19日(消印有効) 往復はがき



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10・24日、5月8・22日、6月12・26日、7月10・24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19日(消印有効) 往復はがき



— 申込方法 —

(ぶれっぴほっぴだんす・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(ぶれっぴほっぴだんすは年令、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25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27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。

往信面(おもて) 返信面(うら)

| | |
|---|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> 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)

| | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> □□□□□□ 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 |
|--|--|

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。

令和7年度もご利用ありがとうございました。

