

# 白根地区センターだより

第238号 令和7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。



## グリーンインテリア～多肉植物

日時：4月4日(金) 10:00～12:00  
定員：18歳以上 12人(先着順)  
参加費：2,500円  
講師：大倉 美保子  
持ち物：持帰り用の袋(鉢のサイズ：約縦9cm横10cm)  
土を触りますので、気になる方は  
エプロン・ゴム手袋などをご用意ください。  
申込：3月11日～28日 先着順受付 電話申込 10:00～

おしゃれな寄せ植えを  
つくります。



## 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10・24日、5月8・22日  
6月12・26日、7月10・24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13日9:00～4月3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)

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3・17日、5月1・15日、6月5・19日  
7月3・17・31日(各回木曜)  
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：3月13日9:00～31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13・27日、5月11・25日  
6月8・22日、7月13・27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16日9:00～4月6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15・29日、5月6・20日  
6月3・17日、7月1・15・29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18日9:00～4月8日先着順受付  
電話申込 10:00～



裏面に続く

## ぷれひっぷほっぷだんす (全8回)

日時：4月10・24日、5月8・22日、6月12・26日  
7月10・24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10・24日、5月8・22日、6月12・26日  
7月10・24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11・25日、5月9・23日、6月13・27日、7月11・25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 —

(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<br>往信<br>横浜市旭区白根4-6-1<br>白根地区センター 行 | ※この面には<br>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"/> □□□□□□<br>返信<br>お申込者の郵便番号<br>お申込者の住所<br>お申込者の氏名 | 1. 講座名<br>2. お申込者の住所<br>3. お申込者の氏名<br>(ふりがな)<br>4. お申込者の電話番号<br>5. お申込者の年代 |
|--|--|

## ☆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。



## ☆おはなし会☆

『はるまでまっpegらん』ほか

出演：○△□

3月15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

## ☆白根おもちゃ病院☆

4月5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。)