

白根地区センターだより7月号

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20日(月・祝) 10:00~14:00

★くじ50円 ★スーパーボールすくい50円 ★タオルペア 100円

☆竹細工(竹トンボ、竹笛など) ★おかしすくい100円 ★ラムネ100円 ★アイス(パピコ) 50円

★ポップコーン50円 ◎木のさかなつり(木エショップ) ☆フェイスペイントなど

☆=無料 ★=有料(チケット制) ◎お店の人にきいてね

※変更になる場合がございます。

★骨盤健康体操<全4回>

日時:7月27日・8月24日・

9月28日・10月26日(各回月曜)
13:30~14:30

定員:18歳以上30人(先着順)

参加費:2,000円(4回分)

講師:白浜 泰子

持ち物:動きやすい服装・飲み物・上履き

申込:7月12日(日)10時~先着順

電話:翌日~

★Wの刺激<全8回>

~青竹踏みで脳も刺激~

日時:8月3・17日, 9月7・21日,
10月5・19日, 11月2・16日
13:00~14:00

定員:18歳以上15人(先着順)

参加費:4,000円(8回分)

講師:村松 奈津子

持ち物:きやすい服装・飲み物

申込:7月12日(日)10時~先着順

電話:翌日~

バドミントン教室・卓球教室(全4回)

先生にアドバイスをもらい、上達しましょう。

日時:8月8・22日、9月5・19日(各回土曜)

バドミントン 12:30~14:00 卓球 12:30~14:30

定員:小学生以上(小学生3年生以下は保護者同伴)

バドミントン16人・卓球12人(ともに先着順)

参加費:2,000円(4回分)

講師:バドミントン:松浦幸子・岡田美香 卓球:佐藤優子

持ち物:上履き・ラケット・汗拭きタオル・飲み物

申込:7月18日(土)10時~7月25日17時 先着順受付 電話申込 翌日~



★白根おもちゃ病院

7月20日(月・祝) 10:00-14:00 (ワンパクフェアで開催)

★おもちゃ病院のドクターが壊れたおもちゃを直してくれます。

※場合により早く終了することもあります。ご了承ください。

当日直接地区センター

★おはなし会

★演目:かりゆしの海(ワンパクフェアで開催)

日時:7月20日(祝・月) 10:30-11:15

対象:未就学児は保護者同伴

主催:○△□

申込:当日直接地区センター

☆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

★暮らしを楽しむデコパージュ

日 時：7月29日（水）

10：00-13：00



定 員：18歳以上12人（先着順）

参加費：2,000円

講 師：石井 百合子

持ち物：手芸ばさみ・飲み物

申 込：7月15日（水）10時～7月22日17時先着順

電話：翌日～

第254号 令和8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）

地区センターを花で飾ろう 7月
11日（土）25（土）10時～11時

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、心と体を楽しむ体操です。

日 時：8月13・27日、9月10・24日、10月8・29日、

11月12・26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：7月30日10時～8月6日 17時 電話申込 翌日～

ナイトリラックス体操（全8回）

大人気リラックス健康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6・20日、9月3・17日、10月1・15日

11月5・19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：7月23日10時～7月30日17時 先着順受付

電話申込 翌日～

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14・28日、9月11・25日、10月9・30日、11月13・27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

× 切：8月1日（消印有効） 往復はがき

— 申込方法 —

（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

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。
- *抽選後、お申込された方全員に結果をお知らせいたします。（8/3頃発送予定）
- *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）
☐ 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