

藤棚地区センターたより



休館日:9月19日(火)、10月16日(月)

休館日は毎月第3月曜日(第3月曜日が祝日の場合は翌平日)



9・10月のイベント情報



バレエストレッチで美しく



9月8日、15日、22日(金)[全3回]

13:00~14:00

バレエの基本の動きを取り入れたストレッチで体幹を安定させ、柔軟性と筋力のバランスの取れた身体作りを行い、健康増進とシェイプアップを目指します。

対象:一般 定員:先着10人

費用:1,500円(3回分) 申込方法:参加者募集中

もっと!ポッチャに挑戦



9月9日(土)10:00~11:30

地域の子どもたちがポッチャを楽しみながら障がいのある人との交流を深めます。

対象:小学生(保護者の同伴可)、障害のある人(立位でポッチャのフレーが可能な人)

定員:先着10人 費用:無料 申込方法:参加者募集中

リス組さん



9月29日、10月6日、13日、20日、27日、11月3日(祝)、10日、17日(金)[全8回]

10:00~11:30

工作、お絵描き、体育室での運動、リトミック、英語など幼稚園に入る前の同年代の親子向けの講座です。

対象:未就園児親子 定員:先着10組

費用:5,000円(8回分)

申込方法:9月11日(月)10時から来館

または13時から電話にて受付

ハロウィン工作



10月1日(日)10:00~11:30

ハロウィンを前に家の中を飾る作品を手作りします。浅間コミュニティハウス、軽井沢コミュニティハウスと3館で、対象年齢を替えて行うリレー講座です。

対象:4歳以上の未就学児と保護者

定員:先着6組 費用:500円

申込方法:9月11日(月)10時から来館

または13時から電話にて受付

コグニサイズで

楽しく認知症予防 Part4



10月31日、11月7日、14日(火)[全3回]

10:00~11:00

体をうごかしながら脳をきたえ有酸素運動と認知トレーニングで認知症予防を目指します。

対象:一般 定員:先着10人 費用:1,500円(3回分)

申込方法:10月11日(水)10時から来館

または13時から電話にて受付

至高の味噌作り



10月7日(土)11:00~12:30

創業150年、横浜の糶屋が手作りする麴を使った究極の手作り味噌(麴歩合10以上・2kg)を作ってみませんか?

対象:一般 定員:先着12人 費用:2,500円

申込方法:9月11日(月)10時から来館

または13時から電話にて受付

初心者向け

LINE使い方講座



10月25日(水)10:00~11:30

ソフトバンクから講師を招き、初心者向けにLINEの使い方を学びます。

対象:一般 定員:先着15人 費用:無料

申込方法:10月11日(水)10時から来館

または13時から電話にて受付

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

藤棚地区センターでは『SDGs』目標達成に向けて取り組んでいます。



藤棚地区センター(Tel:253-0388)

横浜市西区藤棚町2-198 <http://fujidana.nkrsk.info/>

