

中村地区センター だより

4月号

発行日：平成 24 年 4 月 1 日 横浜市中村地区センター

We love Nkamura!

ご挨拶とお願い

中村地区センターでは、地域住民の福祉向上と相互交流のため、各種催し物などの自主事業を企画しております。お誘い併せの上ぜひご参加下さいますようお願い申し上げます。

国際 成人

韓国語を学ぼう

隣国の外国語を学びあなたも旅にでてみよう!

【日 時】 5月24日、6月7日、6月21日、
7月5日、7月19日(すべて木曜日)
午前10時～午前11時半

【対 象】 成人

【定 員】 16名(抽選)

【費 用】 1000円

【申 込】 往復はがきに名前、住所、電話番号/講座名を明記の上4月末までに施設に必着



健康 成人

健康を維持する食事法

【内 容】 肥満予防、高血圧予防、骨粗しょう症予防、それぞれの観点から必要な栄養素や取りやすい食品、調理法を学びます。また効果的な予防食を作って食べます。

【日 時】 5月17日、5月31日、6月14日
(すべて木曜日)

午前10時～午後1時

【対 象】 成人

【定 員】 16名(抽選)

【費 用】 1500円

【申 込】 往復はがきに名前、住所、電話番号/講座名を明記の上4月末までに施設に必着



健康 成人

やさしい気功太極拳

【内 容】 太極拳を通して自分の体の調子を整えましょう。初めての方大歓迎です。

【日 時】 4月27日、5月11日、5月25日、
6月8日、6月22日(すべて金曜日)
午後1時～午後2時半

【対 象】 成人

【定 員】 20名(先着順)

【費 用】 800円

【申 込】 4月11日午前10時から費用を添えて直接施設へ



音楽 一般

カラオケ交流会

【内 容】 中村地区センターのDAMカラオケで歌いませんか? 申込時に歌いたい曲を5曲記入していただき、順番に歌うことができます。(歌える曲数は変わります。)

【日 時】 5月28日(月)
午前9時半～午前11時半

【対 象】 成人

【定 員】 24名(先着順)

【費 用】 1000円

【申 込】 4月11日午前10時から費用を添えて直接施設へ



定期的に行っている予約不要のイベント

カプラであそぼ(午後1時半～2時半)

4/7、6/2、7/7、8/4、9/1



【対象】小学生

☆フランス生まれの積木で自由に遊べます。

「さくらザウルス」出張お話し会(午前11時～)

4/3、6/5、7/3、9/4

【対象】未就学児と保護者

☆さくらザウルスの方が来て、読み聞かせや手遊びをします

スポーツチャンバラ(午後1時半～2時半)

5/19、7/21、9/15

【対象】小学生

☆エアチューブの剣でチャンバラをします。

中村いこいの会(午前9時半～11時半)

4/13、5/11、6/15、7/13、8/17、9/14

【対象】60歳以上

☆地域の民生委員さんやボランティアさんとお茶を飲みながら話をしたり、囲碁や将棋・マージャンなどをします。

編集/発行 横浜市中村地区センター 〒232-0033 横浜市中村町 4-270

電話 251-0130 FAX 251-0133 ホームページ <http://members2.jcom.home.ne.jp/2664wato/>