



中村地区センターだより



編集/発行 中村地区センター

〒232-0033 横浜市南区中村町 4-270 ☎ 251-0130 FAX 251-0133

◆自主事業のお知らせ(9月募集)

(自主事業については中止・延期・変更になる場合がありますので、ご了承ください。)

(掲載写真はイメージです。実際の物とは異なります)

休館日: 9/19(火)



中村の歴史から読み解く地域防災(後編)

* 関東大震災から100年経った今、関西府県聯合(れんごう)の支援により復興した中村地区の歴史第2弾を開催します。

日 時: 10月1日(日) 10時~12時

対 象: どなたでも

定 員: 30人(先着順)

参加費: 無料

申込み: 9月12日(火) 9時30分から直接施設へ

※電話申込みは10時から。



アクティブシニアの健康楽講(がっこう)

* 専門家による簡単な健康運動や健康相談コーナーなど気軽に参加できるプログラムをご用意しています。(無料・入退場自由)

日 時: 10月10日(火) 10時~12時

対 象: 60歳以上の方

協 力: 中村地区保健活動推進員

★当日は上履きをご持参ください。

ゲスト: 小百合さん



秋季ズンバゴールド【全6回】

* 初心者の方・シニアの方大歓迎。楽しい音楽に合わせ、先生の真似をするだけ! 体力に自信のない方でも安心なフィットネスです。

日 時: 10月4日・18日、11月1日・15日

12月6日・20日(全て水曜日)

10時15分~11時

対 象: 成人の方

定 員: 10人(先着順)

参加費: 3,000円(講習料+保険料)

申込み: 9月12日(火) 9時30分から直接施設へ

※電話申込みは10時から



地域で見守る認知症~わたしたちができること~

* 認知症への正しい知識や理解はありますか? 認知症の方が安心して暮らせるような地域についてみんなで考えてみましょう。

日 時: 10月28日(土) 10時~12時15分

対 象: どなたでも

定 員: 30人(先着順)

参加費: 無料

申込み: 9月12日(火) 9時30分から直接施設へ

※電話申込みは10時から

受講終了後はオレンジリングを差し上げます



「さくらザウルス」出張おはなし会

* 誰でも気軽にお立ち寄りください。親子で楽しい時間を過ごしましょう。

日 時: 10月5日(木) ※9月はお休み

11時~11時30分

対 象: 未就学児とその保護者

定 員: 5組程度

会 場: 2階プレイルーム

当日、直接会場へお越しください。



こそだてホットタイム

(主催: 南区福祉保健センターこども家庭支援課)

* 先輩ママへの相談もできます!(^^)!

気軽に遊びにきてください。

毎週火曜日(9月5日・12日・26日)

相談時間: 10時~12時

会 場: 2F プレイルーム

定 員: 5組程度

対象: 未就学児と保護者

当日、直接会場へお越しください。

