

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)

今月の休館日: 9/17(火)

インクルーシブスポーツinなかむら

健康楽講(けんこうがっこう)

*どんな人でも楽しめて元気になれる「ポッチャ」と「ズンバ」の体験を実施します。年齢・性別・障がいの有無は問いません。気軽にご参加ください。

日時: 10月8日(火)

10時~12時

対象: どなたでも

参加費: 無料

申込み: 不要(入退場自由)

持ち物: 上履きをご持参ください。



一緒に学んで楽しく作る

認知症理解×腸活料理講座

*日頃から腸内環境を整えることが、様々な病気などの予防につながります。認知症の正しい理解と美味しい腸活料理を学びましょう。

日時: 10月19日(土) 10時~12時30分

対象: どなたでも

定員: 12人(先着)

参加費: 500円

申込み: 9月12日(木) 9時30分から直接施設

※電話申込みは10時から。



なかむらハロウィン

『仮装コンテスト2024』

*今年もなかむらハロウィンを盛り上げよう!! みんなの『なりきり衣装』を見せてね。素敵な賞品もあるよ

日時: 10月26日(土) 10時~12時

対象: どなたでも

定員: 20人(先着順)

参加費: 300円

申込み: 9月12日(木) 9時30分から直接施設

へ※電話申込みは10時から。



~秋の海風を感じて巡る~

MM21ウォーターフロントウォーキング

*新しい横浜の発見に出かけませんか? みなとみらいの歴史や魅力をご紹介します!!

日時: 10月31日(木) 9時30分~12時30分

対象: 成人の方

定員: 30人(先着順)

参加費: 500円

申込み: 9月12日(木) 9時30分から直接施設

※電話申込みは10時から。



「さくらザウルス」出張! おはなし会

*さくらザウルス蒔田広場のおはなし会です。絵本や紙しばい、ふれあいあそびなどをお楽しみいただけます。

○10/3(木) ※9月はお休みです。

○11時~11時30分

○未就学児とその保護

○2階プレイルーム

★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子ども家庭支援課)

*経験豊富な子育ての先輩に、日頃の心配ごとや子育ての悩みなどを聞いてもらえる機会です。お子さんを遊ばせながら気軽にご相談ください。

○毎週火曜日(9/3.10.24)

○10時~12時

○2階プレイルーム

○未就学児と保護者

★直接会場へお越しください。