



# 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(5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。)

今月の休館日

5月19日(月)



### ストレッチ&ボクシングエクササイズ

\*夏までに身体を引き締めたい!運動不足を解消したい!ストレス解消したい!そんな願いをかなえてくれるエクササイズです。

日時:6月5・19日/7月3・17日(全て木曜日)

18時15分~19時15分<全4回>

対象:20歳~69歳までの方

定員:12人(先着順)

参加費:2,000円

申込み:5月12日(月)9時30分から直接または10時から電話で施設へ申込み。

\*更衣室  
\*ロッカー  
あります。

### 名曲喫茶

\*ジャズ、クラシック、映画音楽、歌謡曲まで様々なジャンルの曲を、本格的なオーディオから流れる繊細で迫力ある音で楽しめます。

日時:6月13日(金)13時30分~15時30分

対象:成人の方

定員:25人(先着)

参加費:500円

申込み:5月12日(月)9時30分から中村地区センターまたは浦舟コミュニティハウスで。

※電話申込みは10時から。

◎浦舟コミュニティハウス:243-2496



### キッズリトミックとママ歪みリセットエクササイズ

\*こどもたちは楽しくリトミック。ママは身体の歪みをリセットするエクササイズ。親子そろって満足できる講座です。

日時:6月12・26日/7月10・24日(全て木曜日)

15時30分~16時30分<全4回>

対象:年少~年長の子とその保護者

定員:8組(先着順)

参加費:3,000円/組

申込み:5月12日(月)9時30分から直接または10時から電話で施設へ申込み。



### 初夏の親子クッキング

\*おもてなし料理にもなる「コテージパイ」や「ケーキサレ」など親子で楽しくクッキング!試食タイムもあります。

日時:6月15日(日)10時~12時

対象:小学生とその保護者(1組2人まで)

定員:6組(先着順)

参加費:2,000円/組

申込み:5月12日(月)9時30分から直接または10時から電話で施設へ申込み。



### 親子でチャレンジ!卓球ラリーを楽しもう

\*卓球ラリーが続くコツがわかる初心者向けの教室です。卓球マシンを使った練習も体験できます。

日時:①6月29日(日)②7月6日(日)

①②ともに9時30分~12時

対象:小学生とその保護者

定員:各日5組(1組3人まで)

参加費:300円/人

申込み:5月12日(月)9時30分から直接または10時から電話で施設へ申込み。

ラケットの  
貸出あります

### ①さくらザウルスおはなし会

### ②こそだてホットタイム

気軽な気持ちで遊びに来てください(^\_^)

### ①さくらザウルスおはなし会

6月5日(木)※5月はお休みです。

11時~11時30分

### ②こそだてホットタイム

毎週火曜日(5月13・20・27日)

10時~12時

★どちらも2Fプレイルームへ直接どうぞ。

★対象は未就学児と保護者です。

