

2025



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。)
(お車でのご来館はできません。公共交通機関をご利用ください)

休館日
9/16(火)



秋の健康楽講(けんこうがっこう)

*カラオケ通信機を活用した健康体操や脳トレ、イントロクイズなど、音楽健康指導士による楽しいプログラムです。

日時:10月14日(火) 10時~11時30分



参加者の方に
オリジナルタオル
プレゼント!!

対象:どなたでも

参加費:無料

持ち物:室内履き(運動のできる靴)

申込み:不要です。当日、地区センター1階体育室へ直接お越しください。

共催:中村地区保健活動推進員

中村ハロウィン

*地図を見ながらスタンプとお菓子を集めよう。全てのスタンプがそろったら、美味しいパンがもらえるよ。

日時:10月25日(土)
13時~15時

対象:中学生まで

(ただし、小学3年生までは保護者同伴)

定員:100人程度(景品がなくなり次第終了)

参加費:無料

集合:中村地域ケアプラザ(中村町2-120-3)

共催:中村地域ケアプラザ/おもいやりカンパニー
中村地区社会福祉協議会
中村地区連合町内会



認知症理解と低栄養予防料理教室

*認知症と低栄養の関係は?健康な毎日を送るためのアドバイスと簡単に栄養満点のお料理を教えます。みんなで楽しく学びましょう。

日時:10月28日(火) 10時~12時30分

対象:おおむね65歳以上の方

定員:25人(先着順)

参加費:無料

申込み:9月12日(金)9時30分から直接施設へ
※電話申込みは10時から。

共催:中村地域ケアプラザ/ヘルスメイト



陣ヶ下溪谷散策と横浜水道記念館

*自然を感じながら横浜唯一の溪谷とその周辺を散策しませんか?みなみガイドボランティアの会が案内していただきます。

日時:10月30日(木) 9時30分~12時

集合:相鉄線 上星川駅

対象:どなたでも

定員:30人(先着順)

参加費:500円

申込み:9月12日(金)9時30分から参加費を添えて直接施設へ。電話申込み不可。

共催:浦舟コミュニティハウス



「さくらザウルス」出張!おはなし会

*絵本や紙しばい、ふれあいあそびなど楽しい時間をお過ごしください。

日時:10月2日(木) 11時~11時30分

※9月はお休みです。

会場:2階プレイルーム

対象:未就園児と保護者

当日、直接会場へお越しください。



こそだてホッとタイム

(主催:南区福祉保健センターこども家庭支援課)

*お子さんをあそばせながら、子育ての先輩である「子育て支援者」へちょっとしたお悩み相談もできます。

毎週火曜日(9月2・9・30日)

相談時間:10時~12時

会場:2階プレイルーム

対象:未就学児と保護者

当日、直接会場へお越しください。

