

大岡地区センターだより

横浜市南区大岡 1-14-1
☎045-743-2411

休館日：1月17日(月)

年末年始休館日：

12月28日(火)～2022年1月4日(火)

2022年1月号

今月の自主事業(募集)

手づくりアロマ



アロマで、マスク生活に安らぎを、手肌の乾燥に潤いを与えませんか。
自分の好きな香りで、自分だけのアロマスプレーとハンドクリームを作りましょう。

◎2月6日(日)

10:30～12:00

◎成人 12人(先着順)

◎700円

◎1月16日9時から直接施設へ
(電話申込みは10時から)



お好きな香りに包まれてください♡

初めての気功体操

講師の王先生と楽しく気功体操を習います。
緩やかな動きで身体全体を使って、バランス感覚や柔軟性の向上、足腰の筋力維持を目指します。



◎2月1・8・15・22日

(すべて火曜日)

10:00～12:00(全4回)

◎成人 15人(先着順)

◎1,200円

◎1月11日9時から直接施設へ
(電話申込みは10時から)

【ファミリータイム 一緒に遊ぼう】

★1月15日(土) 10:00～11:00

★未就学児と保護者 10組(先着順)

★大岡地区センター2階 中会議室

★当日直接施設へお越しください。

★パラバルーンやリズム遊び・パネルシアターや絵本など楽しいこと盛りだくさん!



講演会

共催 弘明寺リビングラボ

テーマ：食べる時間であなたの生活はこんなに変わる！

食育から肥満、老化、生活習慣病の予防まで

日時：2月12日(土) 14時～16時

講師：早稲田大学先進理工学部教授

日本時間栄養学会会長 柴田 重信先生

定員：60名(先着順) 参加費：無料

申込：1月15日9:00から電話受付

問合せ：弘明寺リビングラボ alain5134@gmail.com

合気道 【体験会】

合気道の体験会を行います。お気軽にご参加ください。

◎合気道で健康づくりをしてみませんか。

◎体幹が鍛えられ転倒予防にもなります。

◎稽古を重ねると護身術も自然に身につきます。

日時：2月26日(土) 13:00～15:30

場所：大岡地区センター 2階 音楽室

参加費：無料

講師：「楽習会」青木 清 合気会六段位

募集人数：中学生以上 10人(先着順)

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

受付：1月22日(土)10時から電話申込み
大岡地区センター045-743-2411



大岡地区センター♪サークルフェスタ♪

2月26日(土) 10:00～16:00

ステージ発表、展示、体験、販売、ゲーム
盛りだくさんでお待ちしています!!

予告

- コロナ感染拡大の状況により中止になる場合があります。
- その他、変更のあった場合、ホームページでお知らせいたします。
- 不明な点は、大岡地区センターまでお問い合わせください。