

そよかせ

横浜市神奈川地区センター

<https://www.kana-sisetu.jp>

〒221-0046

横浜市神奈川区神奈川本町8-1

TEL:045-453-7350

FAX:045-453-7351



HP

～歴史により人々のふれあいを育む！かながわ～

9月の施設点検日(休館日)は14日(月)です

自主事業のご案内

ハッピーストレッチ：玄米ダンベル体操

～玄米が入った握りやすいダンベルを使った体操とストレッチです～

日時 10月8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日
木曜日 全11回 19時15分～20時15分

定員 先着12人／成人（若者からシニアの方まで） **参加費** 8,250円（全11回分）

申込み 9月17日(木) から電話か直接

持ち物 動きやすい服装、
長めのタオル、飲み物、
※玄米ダンベルの貸出あり

担当講師:嶋本和子先生より

体を動かすことは、心と身体を元気にしてくれます。レッスンでは無理のない範囲で筋力づくり、脳トレなどを行います。基礎代謝や筋肉エネルギー代謝の向上、脂肪燃焼、便秘解消、肩こりや腰痛予防、ストレス解消など体を動かす楽しさを実感していただき、いきいきと豊かな毎日を送るお手伝いをいたします。

【プロフィール】

湘南ダンベル体操協会 玄米ダンベル体操指導員、日本体操協会一般体操指導員
日本体操協会高齢者体操指導員



kazuko simamoto

キッズバレエ

日時 10月7・14・21・28日、
11月4・11・18・25日
12月2・16・23日
の水曜日 全11回
15時～15時45分

定員 先着16人／4歳～小学2年生

参加費 8,800円（全11回分）

申込み 受付中 電話か直接

持ち物 バレエシューズ（厚手の靴下可）
タオル、飲み物、動きやすい服装

バレエストレッチ

日時 10月7・14・21・28日、
11月4・11・18日
12月2・16・23日
の水曜 全10回
19時15分～20時15分

定員 先着10人／成人

参加費 7,000円（全10回分）

申込み 受付中 電話か直接

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装

※講座・イベント等は予告なしで中止や変更をする場合がございます。予めご了承ください。

※ご提供いただく個人情報、講座の目的・図書以外への利用や第三者に提供することは一切いたしません。

初心者のための東海道宿場講座 —日本橋—

東海道宿場の「日本橋」から「箱根」までの座学第1回目、
日本橋宿の講座です。

日時 10月23日（金） 10時～12時

定員 先着20人（成人） **申込み** 9月18日（金） から電話か直接

参加費 700円 協力：NPO法人東海道ウォークガイドの会

※ウォークガイドは別途、東海道ウォークガイドの会主催で開催（有料）します。
当座学講座参加者へ案内をいたします。

鉄道好き集まれ！ 知られざる運転士の仕事



昭和・平成期に鉄道運転士として勤務されていた、
東日本鉄道OBの方による当時の仕事のお話です。

日時 10月18日（日） 10時～11時30分

定員 先着30人 **申込み** 9月13日（日） から電話か直接

参加費 無料 協力：東日本鉄道OB会

夢のとびら おはなしの部屋

無料

日時：9月21日（月・祝） 11時～11時30分

定員：先着10組／0歳児～未就園児 親子

申込み：直接プレイルームへお越しください。



9月新着図書

9/15日（火）11時～予約・貸出スタート

●咲良は上手に説明したい！／滝沢 志郎

●盾と矛／方丈 貴恵

●豆は煮えたか／朝井 まかて

●雨が降ったら／寺地 はるな

●空き家と移住／垣谷 美雨

<寄贈 文庫本>

●ヨモツイクサ／知念 実希人

●日本ゲートウェイ／楡 周平