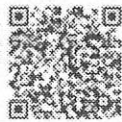


センターだより 4月号



2024年4月発行

釜利谷地区センター

〒236-0045 横浜市金沢区釜利谷南 1-2-1

Tel.786-2193 / Fax. 786-2194

<https://officekanazawa.org/kamariya/>

A 骨盤体操で体を整えよう 12:20~13:20

B ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 13:35~14:35

A,Bとも 5月8日~6月12日 (毎週水曜日)

参加費 各3,000円 (6回分) ★ A,Bダブル受講で5,000円

応募締切 4/24(水) 必着 対象 成人 各50名 (抽選)

講師 西田真記子氏

持ち物 ヨガマット または バスタオル、水分補給用の飲み物



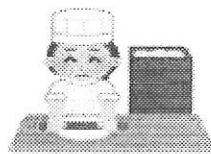
手ごねのパン作り初夏

5/20, 6/17 (月)9:15~13:00

全2回

対象 成人16人(抽選)

応募締切 5/6(月) 必着



参加費 2,800円(2回分)

講師 平井 睦子氏

持ち物 パンを持ち帰る袋、食器用布巾

エプロン、三角巾、水分補給用の飲み物

* 食物アレルギーの方はご遠慮下さい

みんなの健康体操

楽しく身体を動かして
体力作りをしましょう。



4/12, 26(各金曜日)

10:00~11:00(受付9:30~)

対象 成人50人 事前申込不要

参加費 1回 400円

持ち物 室内シューズ、運動のできる服装
水分補給用の飲み物

えいごがいっぱい①

色や数などのメインテーマを中心に、歌や
踊り絵本で遊びながら、親子で英語に親しみます。

講師 羽田野 美和氏

対象 未就園児と保護者 12組(抽選)

5/16、5/30、6/13、27(木)

10:00~11:00

全4回 参加費 2,400円

応募締切 5/2(木) 必着



えいごでエンジョイ①

歌、踊り、チャンツ、フォニックスなどを
取り入れ、楽しみながら英語を発語します。

講師 羽田野 美和氏

対象 幼稚園児 20名(抽選)

5/9~6/27の毎週木曜日

15:30~16:30

全8回 4,800円

応募締切 4/25(木) 必着

