

# センターだより 3月号



2026年3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/>

0歳児とママの体操① 9:45~10:30

1歳児とママの体操① 10:40~11:25

開催日 (0歳児、1歳児とも) 4/8,22、5/13,27、6/10,24(水)

参加費 3,600円(6回分) 募集締め切り 3/25(水)



★ 0歳児 生後4カ月から1歳未満の赤ちゃんと保護者 12組

★ 1歳児 1歳児と保護者 12組 ★定員を上回った場合は抽選

\*各組最少実施人数5組

持ち物:バスタオル、飲み物(水分補給用)、おむつ等赤ちゃんに必要なもの

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13日~6月17日 の毎週水曜日



参加費 各3,000円 (6回分) ★ A,Bダブル受講で5,000円  
締切 4/29(水) 必着 対象 成人50名(抽選) 最少実施人数12名  
持ち物 ヨガマット または バスタオル、水分補給用飲料

## 「KAMARIYA バルーン フェスタ」

3/21 (土) 13:00~14:30

無料・予約不要

13:00~13:10 「あの素晴らしい愛を  
もう一度」楽器演奏

13:10~14:30 大道芸ボランティア  
グループ「ぼたん座」による  
パフォーマンスやバルーン  
アートを楽しみましょう



## 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。

3/13、3/27(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

