




令和3年 4月号

# 瀬谷センターだより

横浜市瀬谷センター ☎ 045-303-4400

\*瀬谷センターは…「瀬谷地区センター」と「瀬谷和楽荘」の複合館です。

## 4月募集 センター講座のご案内

講座名・募集人数	実施日・時間	参加費	申込方法・締切日
～気持ちを言葉にのせて～ はじめての俳句教室 (成人10人)	5/10・24 6/14・28 7/12 (月) 全5回 13:00～14:30	600円	往復ハガキ、又は直接窓口 (返信用ハガキ必要) 4/20締切 応募者多数抽選
美文字講座Ⅱ 小筆で季節の句を 短冊に (成人10人)	5/21・28 6/4・11・18・25 (金) 全6回 9:30～11:30	1000円	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講座名</li> <li>・〒住所</li> <li>・氏名(ふりがな)</li> <li>・年齢</li> <li>・電話番号</li> </ul>
プラネタリウムで星の観察 月のふしぎ &5月26日の月食 (小学生以上16人) *小中学生は保護者同伴	5/22 (土) 19:00～20:15	100円 申込時に参加者 全員の氏名を 記載	<b>※当選後のキャンセルにつき ましては、材料費・傷害保険 代として参加費をいただき ます。</b>

**【部屋予約システム 抽選申込期間のおしらせ】**

<b>【利用月】</b>	<b>【申込方法】</b>	<b>【抽選申込期間】</b>
6月	抽選用紙	受付終了(3/1～3/31)
6月	インターネット申込	4/1～4/10
7月	抽選用紙	4/1～4/30
7月	インターネット申込	5/1～5/10

抽選用紙による申込 → 利用月の3か月前の1日～月末  
 インターネットによる申込 → 利用月の2か月前の1日～10日  
 \* 申込期間が異なりますのでご注意ください。

### ～新着本のご案内～

- \* よその島 井上荒野
- \* ザ・ロイヤルファミリー 早見和真
- \* いわいごと 畠中 恵
- \* 感染症の日本史 磯田道史
- \* 名探偵コナンシリーズ 青山剛昌・・・他

### ～お知らせ～

- \* 4月休館日 4月19日(月)
- \* 5月休館日 5月17日(月)
- \* 抽選会(6月分4コマ) 4月12日(月)
- \* B抽選会(5月2回目以降) 4月14日(水)

\* 入館の際は消毒と検温、マスクの着用にご協力ください。



令和3年 4月号


# 瀬谷和楽荘だより

横浜市瀬谷センター ☎ 045-303-4400

\* 瀬谷センターは…「瀬谷地区センター」と「瀬谷和楽荘」の複合館です。

老人福祉センター瀬谷和楽荘は、高齢者のみなさんが健康で明るい生活を楽しむための施設です。大広間で仲間とくつろいだり、健康の相談をしたり、「趣味の教室」を受講して教養を高めるなどみなさんの生きがいづくりにご利用ください。

## 5月の講座（4月募集・市内在住の60歳以上の方）

趣味の教室 他	実施日・時間	参加費・人数・場所	申込方法・締切日
すてきな刺繍ポーチ	5/6・20、6/3・17（木） 全4回 9:30～11:30	20人 3階 講義室 1100円	往復ハガキ、又は直接窓口 （返信用ハガキ必要） 4/20締切 応募者多数抽選
パソコン・スマホ お悩み相談	5/19（水） ①13:00～14:00 ②14:15～15:15 ③15:30～16:30  * 希望の時間帯を選んでください。 * 1人ずつ講師に相談します。	各時間帯3人ずつ 持ち物 スマートフォンまたは ノートパソコン （パソコンのインター ネット接続は不可） 2階 会議室3	・行事名 ・〒住所 ・氏名（ふりがな） ・年齢 ・電話番号 
【介護予防普及啓発事業】 お楽しみ和楽 ～映画～	5/3（月） 13:00～15:00	14人 3階 大広間	当日直接、先着順
【介護予防普及啓発事業】 健康相談	5/21（金） 12:30～14:30	15人 3階 ロビー	当日直接、3階 ロビーに お越しください。
【介護予防普及啓発事業】 お楽しみ和楽 ～脳トレ～	5/28（金） 10:00～11:30	14人 3階 大広間	当日直接、先着順

\* 参加の際は老人福祉センター利用証をご用意ください。当日も発行できますので、保険証、運転免許証などをお持ちください。住所と生年月日を確認させていただき、作成いたします。

\* 入館の際は消毒と検温、マスクの着用にご協力ください。

### 3階ロビー 健康器具のご紹介①

#### ピットショルダー



- ・腕を上げたり、肘を伸ばす動作をスムーズに。
- ・手を挙げる動作の改善により、洗濯物を干す、服の着脱などの動作が楽になります。
- ・両手でグリップを握り、ゆっくり持ち上げましょう。
- ・無理をせずに少しずつ回数を増やしましょう。
- ・病気をもちの方は必ずかかりつけの医師にご相談ください。
- ・使用の前後は手の消毒を！

### おかげさまで開設40周年 作品展示会より



← M-水彩スケッチ会

晴照会 →



← 風景スケッチ会

