



# 令和3年 6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

## ～6月募集 センター事業のご案内～

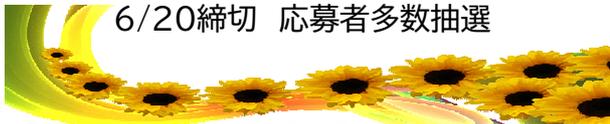
講座名	実施日・時間	参加費	申込方法・締切日
すきっぷす♪のおはなし会 ～ゆったり親子時間～ パネルシアターを楽しもう (乳幼児と保護者 12組)	6/19 (土) 10:30～11:00	無料	当日直接
ワンパク 小中学生卓球教室 (小中学生25人)	6/26(土) 9:30～12:00	無料	当日直接
七タコンサート 篠笛と三味線の演奏会 (どなたでも20人)	7/3 (土) 13:00～13:40	無料	往復はがきまたは直接窓口 (返信用はがき必要) 6/20締切 応募者多数抽選
～キルトの時間～ かわいいバニティポーチ (成人10人)	7/16・30 8/27 9/10・24 (金) 全5回 9:30～11:30	1250円	*当選後のキャンセルにつき ましては、材料費・部屋代とし て参加費をいただきます。

### 七タコンサート

～笛と三味線の演奏会～

日時 令和3年7月3日(土)  
13:00～13:40

場所 2階 会議室1 20名募集  
往復はがきまたは直接窓口にて申込  
(返信用はがき必要)  
6/20締切 応募者多数抽選



### 瀬谷区美術展

～瀬谷区在住美術愛好家作品展～

会期 令和3年7月5日(月)～7月11日(日)  
10:00～18:00

\*最終日は14:00まで  
会場 横浜市瀬谷センター  
2階 会議室1・2・3  
主催 瀬谷区美術展実行委員会



### ～新着本のご案内～

\* 白鳥とコウモリ 東野 圭吾  
\* 魂手形 宮部 みゆき  
\* スナックキズツキ 益田 ミリ  
\* ふしぎ駄菓子屋銭天堂 廣嶋 玲子  
\* あきらがあげてあげるから ヨシタケ シンスケ  
・他

### ～お知らせ～

\* 休館日 6月21日(月)・7月19日(月)  
\* 8月利用分 インターネット申込 6月1日～6月10日  
\* 抽選会(8月分) 6月12日(土)  
\* 9月利用分 抽選用紙申込 6月1日～6月30日  
\* 9月利用分 インターネット申込 7月1日～7月10日

\*入館の際は、検温・手指初毒、マスクの着用をお願いします。



令和3年 6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つくりにご利用ください。

## 7月の講座（6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
パソコン・スマホ お悩み相談	7/21（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	往復ハガキ、又は直接窓口 (返信用ハガキ必要) 6/20締切 応募者多数抽選 ・行事名 ・〒住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢 ・電話番号 
お楽しみ和楽 ～映画～	7/5（月） 13:00～15:00	14人 3階 大広間	当日直接、先着順
健康相談	7/16（金） 12:30～14:30	15人 3階 ロビー	当日直接、先着順
【介護予防普及啓発事業】 お楽しみ和楽 ～童謡・唱歌～	7/30（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③

#### リカレントバイク



- ・バイク運動は他の運動に比べて腰や膝などの関節や、身体への負担が少ない有酸素運動です。
- ・筋力、持久力、体幹を鍛えます。
- ・乗り降りに気を付けて！
- ・両手でグリップを握り、ゆっくりペダルをこぎましょう。
- ・無理をせず少しずつ回数を増やしましょう。
- ・病気をお持ちの方は必ずかかりつけの医師にご相談ください。

#### Q:老人福祉センター利用証とは？

- ★瀬谷和楽荘をご利用の方（3階ロビー、娯楽コーナー、大広間）、和楽荘の講座に参加される方、老福団体（S団体）は必要です。横浜市在住で60歳以上の方が対象なので、住所と生年月日を確認いたします。
- ★緊急連絡先やかかりつけの医療機関を記入するので、緊急時に役立ちます。
- ★市内18区に1つずつ老人福祉センターがあり、利用証を提示すると利用できますが、今はコロナのため制限があります。

