



令和5年3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

～3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 ～とっておきの親子時間～ パネルシアターを楽しもう！ (乳幼児と保護者 14組)	3/15 (水) 10:30～11:00	無料	当日直接 
からだすっきりストレッチ ☆体を伸ばして 心身ともにスッキリしましょう！ 講師 遠藤恵美氏 (成人 50人)	4/14・28 5/12・26 6/9・23 7/14 8/25 9/8・22 (金) 全10回 14:00～15:00	400円	往復はがきまたは直接窓口 (返信用はがき必要) 3/19締切 応募者多数抽選
シェイプボディエクササイズ ☆リズムに合わせて からだを動かす有酸素運動です。 体力向上も目指しましょう！ 講師 藤本真紀氏 (成人 50人)	4/24 5/8・22 6/12・26 7/10・24 8/28 9/11・25 (月) 全10回 14:00～15:00	400円	*「からだすっきりストレッチ」 「シェイプボディエクササイズ」の どちらか1つお申し込み ください。 

※当選後のキャンセルにつきましては、保険代・部屋代として参加費をいただきます。

～図書コーナーからのお知らせ～

第168回 芥川賞・直木賞受賞作品を配架しました！

芥川賞作品 荒地の家族(佐藤 厚志) この世の喜びよ(井戸川 射子)

直木賞作品 しろがねの葉(千早 茜) 地図と拳(小川 哲)

どうぞ図書コーナーをご利用ください！

～新着本のご案内～

- * 今日はいいい天気ですね 群 ようこ
- * 審議官 今野 敏
- * 祝祭のハンゲマン 中山 七里
- * 女のイイ顔 田辺 聖子
- * かたづけできた 北川 真理子
- …他

～お知らせ～

- * 休館日 3月20日(月)
- * 5月利用分 インターネット申込 3月1日～3月10日
- * 抽選会(5月利用分) 3月12日
- * 6月利用分 抽選用紙申込 3月1日～3月31日
- * 6月利用分 インターネット申込 4月1日～4月10日

瀬谷センターのホームページには、施設利用のご案内や毎月の抽選結果、講座・イベント、図書新着本等、様々な情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

* 入館の際は、検温・手指の消毒、マスクの着用をお願いします。



令和 5年 3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。

3～4月の講座(3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
【介護予防普及啓発事業】 簡単エクササイズ 講師 山田宏美氏	4/14・28、5/12・26、6/9・23、7/14、 8/25、9/8・22(金) 全10回 12:30～13:30	45人 2階 体育館	往復ハガキ、又は直接窓口 (返信用ハガキ必要) 3/19締切 応募者多数抽選
【介護予防普及啓発事業】 シニアストレッチ 講師 三辻瑞穂氏	4/24、5/8・22、6/12・26、7/10・24、 8/28、9/11・25(月) 全10回 12:30～13:30	45人 2階 体育館	・行事名 ・〒住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢 ・電話番号
古文書から見た 家康が造った 江戸時代	4/26、5/10・24、6/7・21(水) 全5回 9:30～11:30	1,000円 20人 3階 講義室	※簡単エクササイズ、または シニアストレッチのどちらか 1つにお申し込みください。
パソコン・スマホ お悩み相談	4/19(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、 ノートパソコン 2階 会議室3	
【介護予防普及啓発事業】 お楽しみ和楽 椅子に座って太極拳	3/2(木) 10:00～11:00	各回 14人 3階 大広間	当日直接、先着順 ※受付は開始時間の 15分前から始めます。
【介護予防普及啓発事業】 お楽しみ和楽 ～童謡・唱歌～	3/9(木)、4/20(木) 10:00～11:30		
お楽しみ和楽 ～楽しいポッチャ～	3/16(木) 10:00～11:30		
健康相談	3/23(木) 12:30～14:30		
お楽しみ和楽 ～朗読会～	4/27(木) 10:30～11:30		

*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、運転免許証など本人確認書類をお持ちください。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。

❀4月から大広間で、新たに「ポッチャ」と「スマホ相談」を始めます。ご参加お待ちしております。

