

丘の上のそよ風

大場みずが丘地区センター便り

2020年9月号

指定管理者 アクティオ株式会社

横浜市大場みずが丘地区センター

〒225-0016横浜市青葉区みずが丘23-2

TEL 045-974-0861 Fax 045-974-0862

<http://ooba-cc.com>

さあ 9月！ 蝉の声と入れかわりに虫の声が聴こえます

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。

どんな秋を地区センターで見つけますか？

★地区センター主催の自主事業が9月よりスタートします！

月：新プレミアム体操・・・積極的に体を鍛えたい方向けのシニア体操です。

火：リフレッシュ体操・・・シニア向け体操教室です。体をほぐす骨ストレッチ、リズムに合わせたステップで体力の向上、心身のリフレッシュを図ります。

丘の上のエアロビクス・・・一般女性対象の初心者エアロビクス教室。

ママと子のエアロビタイム！・・・お子さんとママと一緒にエアロビクスを楽しみます。

みずが丘フィットネス・・・リズム運動とストレッチで基礎体力作りをします。女性限定。

水：Coffretea（コフレティー）・・・お菓子作りと紅茶を楽しみましょう。

シニアパン教室・・・おいしいパンを手作りしてみませんか。

木：ベーシック体操・・・無理なくゆっくり基礎的な運動をします。ピラティスストレッチを中心に徐々に筋力アップを目指します。

金：オリンピックを10倍楽しめるフェンシング教室・・・基本動作を身につけ、随所にオリンピックの見どころを解説します。

健康カラテ・・・空手の動き・呼吸法を取り入れながらゆるやかな柔軟体操と筋力トレーニングを行います。

ナイトヨガ・・・ボールマッサージを取り入れ、柔軟で強い身体と心を作ります。

土・日：英会話ブラッシュアップ講座

日：日本を語れる子・・・伝統行事や礼法などを楽しく体験学習しましょう。

*日程等、詳しくはお問い合わせください。



ほ・ん・を・よ・も・う



今月の一冊

背中の蜘蛛

菅田 哲也 (双葉社)

警察内部の情報監視システムとITを駆使して犯人を捜査する。

国家による国民の監視社会がすぐそこまできている。くもがはうような恐ろしさを感じる。

(coto)

★プレイルームの定期的な催し★

1. 毎週水曜日(祝日は除く)10時から12時
子育て支援者による「子育て相談」
2. 毎月第一木曜日(祝日の場合は翌週)
11時から「おはなしの森ひろば」
絵本の読み聞かせ、パネルシアター等

♥開館時間 9:00~21:00(日・祝は17:00まで)

休館日・・・毎月第2火曜日：9月は8日(火)

♥喫茶みみづく 営業時間：月~土11:00~17:00

コーヒー、紅茶、ココア、ジュース、クッキー各種 全200円。
現在、休業中です



プレイルームへようこそ！

プレイルームへようこそ！

自主事業のお知らせ

- ◆印 参加費を添えて先着順。
- ♥印 当日直接。無料。

★印お申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号・を明記し、切日までにお送り下さい。(窓口可)

★パン作り入門

～初心者でも生地から作れる手ごねパン～
「ナッツベリーパン」

10/2(金)

午前10:00～12:30

対象:一般8名

参加費:1100円 しめきり9/22



◆文化庁伝統文化親子教室事業

「日本を語れる子！」

～ゆかたの着付けや立居振舞、伝統行事や礼法などを楽しく体験学習しましょう！～

9/6、10/4、11/29、12/13、1/24、2/28、

(全6回 日曜日)

午前10:00～12:00

対象:小学生(原則として全回参加できる方)20名

お母様とご一緒に参加も可

参加費:2000円(全回分)・親子参加2600円

別途浴衣レンタル一人500円

参加費を添え先着順

★素敵に和食御膳

～フードコーディネーターの先生と和食の極意を～

「秋の味覚たっぷり松花堂弁当」

9/25(金)

午前10:00～13:00

対象:一般10名

参加費:1500円 しめきり9/21



◆オリンピックを10倍楽しめるフェンシング教室

9/25、10/9・23、11/13・27、12/11・25(金)

午後4:00～6:00

対象:小学生以上 15人

参加費:2100円



◆ママと子のエアロビタイム！

～お母さんと一緒にリズムに合わせて

楽しく身体を動かしましょう！～

9/15～12/15 全10回 火曜日

午前10:40～11:40

対象:2歳程度～未就園児とお母さん

親子15組

参加費:3000円

参加費を添えて受付中



◆小学生将棋教室

10/17、11/14、12/19、1/16、

2/20、3/13 全6回 土曜日

午前10:00～11:30

対象:初心者の小学生10名

参加費:1200円

参加費を添えて受付中



◆シニアパン教室

9/23(水) 抹茶あんぱん

午前10:00～12:30

対象:65歳以上の方 8名

参加費:1100円

参加費を添えて受付中



♥お話の森ひろば ～絵本やパネルシアター～

9/3、10/1(木) 毎月第一木曜日

午前11:00～11:30

対象:未就学児と保護者(4組限定)



地区センターからこんにちは！

藤井聡太さんが二冠と八段昇段を最年少で達成しました。あどけなさが残る表情とは対照的に、インタビューでの落ち着いた受け答えを聞いていると、それが強さの一因ではと感じます。普段、予期せぬ出来事に慌ててしまい失敗という事がよくあります。そのような時でも、常に落ち着いて対処するよう心がけたいですね。(H. N)