

令和7年7月1日発行

NPO法人

中川コミュニティグループ

No.238

〒245-0007 泉区桂坂4-1

TEL813-3984 FAX813-3986



あなたのいきいきライフのお手伝い

7月号

なかがわ

中川地区センター

7月の休館日

22日(火)

(施設点検日)

自主事業教室のご応募は往復ハガキに必要な事項を記入して郵送で、またはセンター備え付けの応募用紙に返信用ハガキを添えて窓口にご提出ください。応募多数の場合は抽選をさせていただきます。自主事業教室の申込はこちらまで・・・〒245-0007 泉区桂坂4-1 中川地区センター 宛

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
夏休み科学教室				7/12(土)9:00～ 電話受付先着順	
科学実験ショー と工作 (全1回)	7/31(木) 13:00～15:00	無料 	小学生20名	7/12(土)9:00～ 電話受付先着順 	科学実験ショー「空気のふしぎ」と低学年でもひとりのできる工作3つ「バランストンポ・ビー玉万華鏡・シャウティングチキン」 講師：神奈川県立 青少年センター科学部
メッセージ キーホルダー 工作 (全1回)	8/20(水) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	500円 	小学生 各回6名	8/2(土)9:00～ 電話受付先着順	ミニボトルにビーズなど入れシールでデコレーションしオリジナルキーホルダーをつくります☆ メッセージカードを手作ります♪プレゼントにしても良いですね ※1回6人ずつ同じ内容です 講師：ドリームマミー 小林亜里
はじめての 太極拳 (全8回)	8/7・21 9/4・18 10/2・16 11/6・20 (木) 10:00～11:30	4000円	20名 	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 7/11～7/20必着	足腰を鍛え、息を整える太極拳の動きは難しそうですが、初めての方のためのレッスンです 練功十八法、初級太極拳、養生功 お気軽にご参加ください 講師：矢島まゆみ
楽しくダンス de エクササイズ♪ (全8回)	8/12・26 9/9・23 10/14・28 11/11・25 (火) 10:00～11:15	3200円	18名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 7/11～7/20必着	ストレッチで十分に身体をほぐし、ポップな音楽に合わせてダンスのステップで楽しくエクササイズしましょう♪ストレス発散にレッツ！ダンス 講師：田島裕子
英会話 ビギナーズ レッスン (全8回)	8/9・23 9/13・27 10/18・25 11/8・22 (土) 15:10～16:25	4000円	15名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 7/11～7/20必着	英語を一から学びたい方のレッスンです しばらく英語に触れていない初心者向けのスローペースで進めます 思い切って始めてみませんか？ 講師：青木久美子
目指せ！ 美骨盤 (全8回)	8/4・25 9/8・22 10/13・27 11/10・24 (月) A 9:30～10:30 B 10:40～11:40	3200円 	各20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 7/11～7/20必着	普通に生活をしているだけで体がゆがんでいます。ヨガの動きを取り入れ骨盤を正しい位置に戻すことで冷え・姿勢の改善に役立ちます 講師：佐々木宏美
美ボディ ピラティス (全8回)	8/14・28 9/11・25 10/9・23 11/13・27 (木) A 9:20～10:20 B 10:30～11:30	3200円 	各20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 7/11～7/20必着	体幹を鍛えてゆがみのないバランスのとれた体作りをします※身体を引き締め美しいボディラインを作りましょう 講師：跡部宗子