

# 西が岡コミュニティだより3月号



〒245-0006 横浜市泉区西が岡3-12-11 TEL/FAX 045-814-4050

開館時間： 9:00 - 12:00、13:00 - 21:00 (但し 月・水・木は17:00閉館) 休館日： 火・金



## = 自主事業 =

### = タオルで簡単・筋力体操 =

実施日 : 4月~9月(全6回)

毎月第2水曜日 13:30~14:30

4/8・5/13・6/10・7/8・8/12・9/9

講師 : 久保田正則先生

募集人数: 18人

参加費 : 1,800円(保険代を含む)

持ち物 : 室内履き・タオル・飲み物

★動きやすい服装でご参加ください

申込方法: 往復はがき又は来館

申込受付期間

3月11日(水)~3月25日(水) 必着

申込多数の場合抽選

定員に満たない場合

3月28日(土)9:30~電話受付(先着順)



この体操は、自分の体の重さ  
を利用する「自重体操」で  
全身をくまなくトレーニング  
できる内容です。



### = 和菓子づくりの体験 =

~初々しい春のねりきり~

日時 : 3月28日(土) 10:00~12:00

講師 : 前田恵美先生

募集人数: 15人

参加費 : 1,500円 (材料費を含む)

(花籠+ゴマフアザラシ+おまけ)

\*和菓子ケース付

持ち物 : エプロン・三角巾・ふきん(2枚)

ハンカチ・保冷剤・筆記用具

スマホカメラ(途中経過を記録したい方)

申込方法: 往復はがき又は来館

申込受付期間

2月26日(木)~3月5日(木) 必着

申込多数の場合抽選

定員に満たない場合

3月9日(月)9:30~電話受付(先着順)

