

**休館日** 3月9日(火)・4月13日(火)  
HP : <http://yokohamashisetsu.com/nara/>  
「奈良でちゃちゃ」は暫くの間中止いたします。

## R3年度 第1期 ①シェイプエアロビクス・②骨盤ストレッチ

開催日：①・②とも以下の火曜日

募集人数、月回数、時間 等が変更になりました。

4/20・27・5/18・25・6/1・15・22・7/6・20 (全9回)

時間：①午前9時30分～10時15分 ②午前10時45分～11時30分

対象：青葉区在住の方 各50名(お子様連れ不可・車で来館不可)

※当番制で①開始前会場準備 ②終了後、清掃・体育室用具のセッティングをしていただきます。

参加費：各3,000円(全回分、保険料を含む) **①②両方申込みの方は、別々にお申込み下さい。**

持ち物：①動きやすい服装 体育館履き(運動靴) 飲み物 タオル 着替え(必要な方のみ)

②動きやすい服装 ヨガマット 飲み物 タオル 着替え(必要な方のみ)

※マスク着用必須、体調が優れない時は参加をご遠慮ください。

講師：木下美香子さん

抽選



申込方法：下記の【お申込・お問合せ方法】を参照。必要事項を ①往復はがき、②メールの何れかに明記又は③返信ハガキを窓口持参 のうえ、ご応募ください。 **3/22必着**

## R3年度 前期 ゆったりヨガ

講師、募集人数、月回数、時間 等が変更になりました。

開催日：4月～7月の金曜日 全8回(月2回)

時間：【第1・第3金曜日】Aコース 午後13時～13時45分

【第2・第4金曜日】Bコース 午後13時～13時45分

対象：青葉区在住の方 各50名(お子様連れ不可・車で来館不可)

※当番制で終了後、清掃及び体育室用具のセッティングをしていただきます。

参加費：各3,000円(全回分、保険料を含む)

持ち物：動きやすい服装 ヨガマット 飲み物 タオル 着替え(必要な方のみ)

※マスク着用必須、体調が優れない時は参加をご遠慮ください。

講師：栗山直美さん

抽選



申込方法：下記の【お申込・お問合せ方法】を参照。必要事項 希望コースを ①往復はがき、②メールの何れかに明記又は③返信ハガキを窓口持参 のうえ、ご応募ください。

## わんぱくホリデー

### 2021 こいのぼりプロジェクト～“元気に育て”の願いをこめて

～色画用紙と折り紙で素敵なおオリジナルのこいのぼりを作しましょう!～

開催日：4月18日(日)

時間：①11時～12時 ②13時～14時

対象：小学生 各8名 参加費：無料 ※希望者はセンター内にて展示します!

申込方法：3月11日より電話・来館にて先着順

先着順



★当館のイベント・講座などのご意見・ご要望はお気軽に受付までお知らせ下さい!

## おはなしのくに

ただいま電話・窓口で予約受付中

**3月10日(水)、4月14日(水)**

15時30分～16時、4月から16時～16時30分

ひとりで聞ける子向け 16人

**3月17日(水)、4月21日(水)**

11時～11時30分

小さい子向け 親子8組

### ◆◆◆【お申込・お問合せ方法】◆◆◆

★先着順の講座は受付開始日より、電話・窓口でお申込み下さい。

★抽選の講座は 必要事項(講座名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・年齢・性別)を明記し①往復はがき、②メール(件名に講座名 本文に必要事項)を送付または、③返信用はがきを持参(〒料金63円)のうえ窓口でお申込み下さい。

※メール宛先 [nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp](mailto:nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp)

〒227-0036 横浜市青葉区奈良町 1843-11  
奈良地区センター TEL045-963-5380

公益社団法人  
横浜市民施設協会



奈良地区センター

# 図書コーナーより



地区センターにお越しになる際は、検温、マスク着用、手指の消毒、また 3密にならないよう、ご協力をお願いいたします。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、感染症予防のため、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

## 新しく入った本

- ・あつかったらぬげばいい
- ・まんがでわかる カミュ「ペスト」
- ・夜廻り猫 7
- ・犬がいた季節
- ・オルタネート
- ・日没
- ・デルタの羊
- ・早雲の軍配者
- ・言霊 大伴家持伝

- ・花競べ 向嶋なずな屋繁盛記
- ・橘花抄
- ・夫の墓には入りません
- ・JR 上野駅公園口
- ・ねこはるすばん
- ・ノラネコぐんだんと海の果ての怪物 他  
—雑誌—
- ・きょうの料理、趣味の園芸、すてきにハンドメイド

今月のおすすめ本！

奈良地区センターにあります！

まちの本屋さん

昭和書房さん 推薦本

『オードリー・タン



天才 IT 相七つの顔』  
アイリス・チュウ  
/鄭仲嵐 (共著)

IQ180 の中卒シビックハッカーにして 10代で起業し、ゴールドマンサックスから融資を受け成功。そして35歳にして台湾 IT 大臣に就任など、肩書が大渋滞しているアジアを代表、いや世界を席卷する「天才の中の天才」オードリー・タンの自伝。今年読んだ本の中で一番刺激的で名言と理論と優しさにあふれた1冊です。「マイナスの感情は精神のマッサージ」「天才とみなされない多くの人々には自分にしかない輝きがある。天才とみられる多くの人々には自分にしかない闇がある。どちらも素晴らしく美しい。存在すべきは IQ よりこの美しさ。」

目からウロコが大量に落ちます！！



よみかせサークル

おはなしのくにさん 推薦本

『つるかめつるかめ』

中脇初枝 文/あずみ虫 絵



「つるかめつるかめ」は縁起直しのおまじないだそうです。

作者中脇さんは、あと書きの中で「わたしはもうりっぱなおとなですが、おくびょうでこわがりです」とおっしゃっています。そうそう、私もこわがりですよ…と思わず私もうなずきました。日々思いがけないことが起きるこの時に、それでも「だいじょうぶですよ」と教えてくれる絵本です。どうぞ声に出して読んでくださいね。昔から伝わるとなえことばが心をそっと支えてくれます。

奈良地区センター

館長の推薦本



『お探し物は図書室まで』



青山美智子 著

この物語には、何と 小学校に併設されている「コミュニティ」が登場する！（作者は横浜在住となっているので、思わず親近感が湧く）そのコミュニティの図書室の司書である小町さんが、この話のキーパーである。仕事や人生に迷いのある人々が、小町さんに勧められた本をきっかけに、大切なことに気づかされていく、温かく前向きになれるお話。小町さんの的確なレファレンスに、「こんな魅力的な司書さんが奈良地区センターにもいたらどんなにいいだろう！」と、そして当館も、地域の皆さんにとって、少しでも居心地の良い場所になれるよう努力しなければ！！と強く感じた1冊です。

★本を借りるには奈良地区センターの貸し出しカードが必要です。お名前とご住所を確認できるもの（保険証・免許証・学生証等）をご持参の上、お申し込みください。即日発行いたします。