



美しが丘西地区センターだより



〒225-0001 青葉区美しが丘西3-60-15

TEL: 045-903-9204 FAX: 045-903-9206

<https://yokohama-shisetsu.com/utsu/> 休館日：毎月第三火曜日



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会

<https://yokohama-shisetsu.com>

春の訪れとともに、地区センターの周りにも色とりどりの花が咲き始め、心も晴れやかになる季節となりました。4月より新しい講座もスタートします。皆さまのご参加をお待ちしています。新しいこと始めてみませんか！



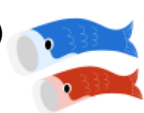


日	月	火	水	木	金	土
4月の美西カレンダー			1	バラの会 2	3	ストピ 4
5 17時閉館	親子リトミック 6 	7	8	9	10	11
12 17時閉館	13	14	15	16	17 まほうのとびら 	18 ストピ
19 17時閉館	親子リトミック 20 	21 休館日	22	23	24	25
26	27	28 自主体操	29 17時閉館	30		

日	月	火	水	木	金	土
5月の美西カレンダー					1	ストピ 2
3 17時閉館	4 17時閉館	5 17時閉館	6 17時閉館	7	8	9 ■放課後こどもくらぶ 「母の日に贈るお花の バスケットを作ろう！」
10 17時閉館	親子リトミック 11 	12 自主体操	13 第1回「歩く力」講座	14	15 まほうのとびら 	16 スマホの使 い方相談会 ストピ
17 17時閉館	18	19 休館日	20	21	22 	23
24 17時閉館	親子リトミック 25 	26	27	28	29 	30
31 17時閉館		自主体操	第2回「歩く力」講座		やさしいエアロ・ヨガ③ 	



これから開催する主催事業のお知らせ



- ◎ふれあい親子リトミック (4月開催)6日、20日(5月開催)11日、25日(月) 10時~12時
各定員12組(0~3歳児とその保護者) 参加費300円(ごきょうだい2人めからは100円引き)
 - ◎まほうのとびら(絵本・紙芝居などでお楽しみいただけます)
(4月開催)17日(5月開催)日(金)10時30分~11時 ご自由にお入りください 参加無料
 - ◎シニア健康体操①②③ 4/28~3/23(火・全20回)①9時30分~10時15分
②10時35分~11時20分③11時40分~12時25分 60歳以上各80人 各5000円(全回分)
 - NEW①ゆったりストレッチ②しっかり体幹ストレッチ4/28~3/23(火・全20回)①13時~13時45分
②14時~14時45分 各80人 ①②各5000円(全回分)
 - ◎「歩く力」講座~健康寿命を延ばすウォーキング教室(理論と実技)【第1回】5/13【第2回】5/27
9時30分~11時30分 参加費無料【申込み】美しが丘地域ケアプラザまで ☎045-901-6665
 - ◎①やさしいエアロビクス②やさしいヨガ【第1期】5/15,22,29,6/5,12,19(全6、金)
①9時20分~10時20分②10時35分~11時35分 参加費:各3000円(全回分) 
 - ◎スマホの使い方相談会 5/16(土)①10時~10時55分②11時~11時55分各5名 参加費無料
 - ◎手作りこいのぼりを地区センターに飾ろう! 4/19(日)~5/5(火祝)工作キット配布50セットまで
完成したこいのぼりを地区センターに飾りましょう!
 - ◎母の日に贈るお花のバスケットを作ろう! 5/9(土) 10時~11時 小学生10人
参加費:100円 
- ※各開催内容・申込方法等は館内チラシ・ポスター・地区センターホームページをご覧ください

New Face

4月から新しい体操が始まります

4/28(火)午後の自主体操は「**ゆったりストレッチ**」「**しっかり体幹ストレッチ**」が始まります
ヨガ・ピラティストレーナーの新しい先生による体操です。
ぜひ一度ご参加いただきご体感ください♪



新刊本のご案内

- 分水-隠蔽捜査11 今野敏
- 世界一美味しく健康的なズボラ飯 はらぺこグリズリー
- 新編黒柳徹子の一生懸命対談 黒柳徹子
- るるぶ韓国ソウル・プサン・チェジュ島 JTB
- 60代、日々好日 時々ため息 唯川恵
- 被告人、AI 中山七里
- デコピンのとくべつないちにち 大谷翔平
- 八州の風手控え帳 あさのあつこ
- かいけつゾロリ ニセゾロリあらわる! 原ゆたか

他にもたくさん本があるんでね!



美しが丘西地区センターの情報を発信しています



★広報よこはま青葉区版(主催事業情報)



★美しが丘西地区センターホームページ
(地区センターの様々な情報)



<https://yokohama-shisetsu.com/utsu/>

★X(旧Twitter)
(学習コーナー空席情報や館の案内)
ユーザー名 @utukushi_nishi



★Instagram (庭のバラの写真を中心に)
ユーザー名 utukushi_nishi

