

講座のご案内

横浜市清水ヶ丘地域ケアプラザ

くらしと趣味の学習館

網戸の張り替え



5月29日(日)
10時~12時

ちょっとしたコツで
張替えできますよ!
お手伝いします!

場 所:清水ヶ丘地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師:生活応援団 ちょぼら

参加費:300円

※網戸1枚(横幅90cm以内)持込み可

(車利用の方はご相談ください)

申 込:受付中

お電話または窓口まで(先着8名)



ピラティス [全2回]

手軽に体
第一健康

①5月19日(木)
②5月26日(木)



9時30分~11時

本来使うべき筋肉を使って、姿勢を正したり、
体の不調を改善することができます

講 師:木下 英子氏(南区街の先生)

参加費:1回 300円

対 象:年齢問わずどなたでも

できるだけ2回参加できる方

申 込:受付中(先着10名)

持ち物:フェイスタオル・飲み物

*動きやすい服装で、裸足で行います

子育て広場

たけのこ

第2金曜日

第4水曜日

5月13日(金)
5月25日(水)



10時~11時30分

親子の遊び場です
申込不要です!
当日お越し下さい。
お待ちしております♪



*5月はお休み

子育て広場

毎月第1木曜日

ベビーマッサージと ベビーヨガレッツ



6月2日(木)

10時30分~11時45分

赤ちゃんに優しい、オイルを使わないベビーマッサージ
とベビーヨガの講座です。ママも赤ちゃんを抱っこしな
がら一緒に体を動かしましょう!

参加費:200円

講 師:保育士・チャイルドボディセラピスト

対 象:親子(0歳2ヶ月~1歳位)

持ち物:飲み物、バスタオル、抱っこひも

室内履き(はだしでもOK)

申 込:受付中(定員6組)

お問い合わせ・お申込み 清水ヶ丘地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎(253)0071

掲示期間 令和4年5月31日まで