



めぐもり 3月



HP



Twitter

地域活動交流よりお知らせ

青空ラジオ体操

保健活動推進委員さん・ケアプラザ職員と一緒に、公園で体を動かしましょう！お気軽にご参加下さい！

◆日時…3/9、23、4/13、27(全て木曜日) 10:00~10:15

◆場所…三ツ沢中公園 (三ツ沢中町ハイツ6号棟向かい)

◆持ち物…タオル・飲み物

◆申込…不要

※保健活動推進委員・包括支援センター・地域活動交流 共催事業



雨天中止
どなたでも
参加OK!

新規開講

ステップアップヨガ

4月から、毎月2回(第1・第3金曜日)初・中級者向けのヨガクラスを新規開講いたします。ヨガ初心者から経験のある方まで、様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。冷えの改善・体質改善のきっかけとなり、効果が期待できます！

◆日時…毎月第1・第3金曜日 10:00~11:00

◆場所…当館 多目的ホール

◆参加費…400円/1回

◆定員…15名(申込制)

◆持ち物…ヨガマット(バスタオル)・飲み物
スポーツタオル・動きやすい服装
マスク着用

◆講師…千葉由佳 先生
(横浜市内スポーツセンター、
地区センター等で指導)



◆申込…原則、利用前月の25日10:00~
電話または窓口にて受付
※日曜・祝日の場合は翌日から受付
※9月利用分のみ、7/25(火)から
受付



~4月開講日~

4/7、21(金)

申込…3/25(土)10:00~

スプリングコンサート ~クラリネット四重奏~

クラリネットの音色で、春を感じてみませんか？一度は耳にしたことのある懐かしい曲をたくさん演奏します。是非ご参加ください！

◆日時…4/23(日)13:30~14:30

◆場所…当館 多目的ホール

◆持ち物…上履き・マスク着用

◆定員…25名 ◆参加費…500円

◆申込…受付中 ◆出演…ケニチロカルテット

ケニチロカルテット プロフィール

2018年4月に東邦音楽大学クラリネット専攻により構成されたクラリネット四重奏。単独コンサートを開催したり、地域のコンサートなどに多数出演経験あり。

2021年8月より六角橋地域ケアプラザにて『まちなかコンサート』を毎月開催中！

