

# はぁとらんど

令和4年4月1日 第162号

発行(年6回発行) 横浜市並木地域ケアプラザ 金沢区富岡東2-5-31 TEL 775-0707 FAX 775-0877 発行責任者所長 中田直人

#### 3月6日(日)公演

## 「ら・らんじぇさん」のにんぎょうげき



● 春を感じる眩しい日差しの日曜日。並木地域ケアプラザに乳幼児のお子さん連れのファミリーが集まりました。 並木の名物「ら・らんじぇ」さんの人形劇は、何世代にも渡って、子どもたちに夢や笑い、そして大人たちにもほっこりとした素敵な時間を与えてくれます。



子ども達の真剣な眼差し、そしてこぼれる笑顔!笑顔! 公演が終わって、お土産のペンダントを首にかけてもらい、嬉しそうに持ち帰っていきました!次回の公演もお楽しみに!





## Let's TUES 80

#### ~講師 Marina 独自のピラティス~

マリピラとは、ピラティスをベースにして Marina 氏が独自に考案した、筋膜リリー スや筋力アップトレーニングを組み合わせ た健康体操です。

#### 日時

6月8日、6月22日、7月27日、8月24日、 9月7日、9月28日、10月12日、10月26日

★全て水曜日:13:00~14:00

場 所: 2階多目的室

定員: 12名(★先着順、メンバー制)

対象:運動に制限のない方

参加費:一回毎に400円

申 込:5月13日(金)から受付

(電話又は事務所窓口にて)

持ち物: 運動に適した服装、タオル、飲み物、

上履き、マスク着用、検温をお願いします。

講師:マリピラフィットネス協会

代表理事 Marina

### 大人のための

5月並木ティールーム

### 美眉&アイメイク集中講座

マスク時代の今、メイクの鍵を握るのは目元! ノエビア化粧品ビューティーサロンから講師を 招き、若見え!マスク映え!する目元メイクの テクニックを学びます。

★アイブロウ(眉ずみ)1本のお土産つきです。

日 時:5月11日(水)

13:30~15:00

場 所: 並木地域ケアプラザ 2階多目的室

対 象: 横浜市内にお住まいの方

定 員: 12名(先着順)

参加費: 500円 ノエビアのアイブロウ(眉ずみ)

を1本プレゼント!

申 込: 4月13日(水)より受付

(電話又は事務所窓口にて)

持ち物: ヘアーバンドやピン、スタンド付鏡、お持ち

のアイブロウ(眉ずみ)、アイシャドウ

上履き、マスク着用、検温をお願いします。

講師: ノエビア上大岡西新代理店

Sweet &Beauty Salon 菜の花

前田菜緒 氏

# ママット ピラティス

### お子さまは職員とボランティアと遊びます!

会場: 並木地域ケアプラザ 2階

対 象: 運動したいママ 日 時:毎月第2火曜日

(8月のみ第4火曜日)

定員:10組(申込先着順)

参加費: 200 円/回

申 込:各回ごと電話 or 窓口にて

持ち物: 運動しやすい服・飲み物・

タオル・上履き

★予約は1回毎なので、ご都合に合

わせて参加 OK です。

産後の身体を無理なく引き締め、徐々に矯正していきます!幼稚園・学校に通っているお子様のママのみの参加も、OKです。



お子様は同じ部屋でスタッフとおもちゃで遊びます。 徐々に場に慣れて遊べるようになりますので、泣いても 大丈夫! 産後の ボディーメンテナンス 始めませんか!!



講 師: 岩崎律子 先生 フィットネスインストラクター パーソナルトレーナー チャイルドボディーセラピス

## ママのためのピラティスの ボランティア 意葉します!

日 時:毎月第2火曜日 午前10:30~11:30

場 所: 並木地域ケアプラザ 2階多目的室

4 月より乳幼児のママさん向けに、ピラティスの 講座を開催します。ママがピラティスをしている 間、我々スタッフと一緒に赤ちゃん達と遊んでく れるボランティアを募集いたします。

子育て経験のある方、大学生、など子ども好きな 方、ご連絡お待ちしています。

並木地域ケアプラザ 地域活動交流:小川

## 子育でサロシを引き

ご案内

**号 時:毎月第3火曜日 10:30~12:00** 

場 所: 並木地域ケアプラザ 2階多目的室

乳幼児と保護者が遊べる広いフリースペースです。時間内でしたら、ご自由に出入りできます。引っ越しされてきた方や、ご近所の知り合いづくりなど、ぜひ遊びに来てください。

絵本の読み聞かせや、ふれあい遊びなどの時間もあります。

子育てのご相談もお気軽にしてください。

並木地域ケアプラザ

地域活動交流:小川

#### ※横浜市の市民利用施設等イベント情報ホームページにも事業のお知らせを載せています。



この広報紙に掲載された講座等の応募・問い合わせにより収集した個人情報は、当ケアプラザからの案内等の送付・連絡のために使用し、目的外に使用することはありません。



お問い合わせは・・・ **横浜市並木地域ケアプラザ** 金沢区富岡東2-5-31 TEL:775-0707 FAX:775-0877