

うたの輪 (歌唱)

10月4日(金) 13:00~14:45

対象: 成人 ※経験問わず

定員: 5人

内容: 前半は「愛唱名歌」の本を利用して、簡単な発声を練習を行い、古今東西の懐かしい歌を12~3曲歌います。(歌にまつわるエピソードを紹介します。) 後半はプリント譜を見ながら歌います。優しいあの子(NHK朝ドラ主題歌)、若者たち、白いブランコ、星に祈りを、山のロザリア、白い花の咲く頃、リンゴの歌、花嫁 etc 一部の曲は簡単な二部合唱で練習します。「愛唱名歌」の本は見学者の数だけ貸出用を準備します。

費用: 無料

持ち物: 飲み物

P R: 童謡・唱歌・流行歌等 様々なジャンルの歌を、元気に歌っていつまでも若々しく過ごしましょう!

申込: **当日参加**



トミーズ ダンス ファクトリー (キッズダンス)

10月4日(金) ①15:30~16:15

②16:30~17:30

対象: ①幼児~小2クラス

②小3~小6クラス ※経験問わず

定員: 各クラス15人

内容: ゲーム感覚のダンスやストレッチ、楽しい振り付けでのダンスエクササイズを行います。

費用: 無料

持ち物: 動きやすい服装、運動靴、飲み物

P R: 個性を大切に、身体を動かす楽しさを感じながら、子どもたちの身体づくりをしていきます。

申込: **事前申込**



ハレアカラ ウクレレ クラス (ウクレレ)

10月6日(日) ①11:00~11:35

②11:40~12:15

③12:20~12:55

対象: 成人 ※男女年齢問わず

定員: 上記時間帯①②③各5人

内容: ウクレレの奏法

持ち方・弾き方・コードの押さえ方・ストローク等の基本指導をします。

ハワイアン楽曲の体験演奏をします。

ウクレレ所有でない方は教室で用意します。

費用: 無料

持ち物: ウクレレ所有の方は持参して下さい。

P R: 通常のウクレレ教室 (ハワイアン ポップス)

毎月第一水曜日 (19:00~20:30)

毎月第二月曜日 (10:00~11:30)

(13:00~14:30)

申込: **事前申込**



IEみなみ日本語教室 (日本語教室)

10月5日(土) 9:30~11:30

対象: 成人

定員: 5人

内容: 近隣に居住されている外国人に日本語・日本文化を教えています。教室と一緒に参加してもらい、外国人の方との交流を体験してもらいます。

費用: 無料

持ち物: なし

P R: 外国の文化・生活を知りたい方どうぞ。

申込: **当日参加**



皆様のご参加をお待ちしております!



自分の好きをみつめよう!

永田地区センター

サークル体験ウィーク

10月1日(火)~10月7日(月)

永田地区センターで活動中のサークルの体験会です。

* 当日参加のサークルもあります。

* 申込みは全て先着順です。

* 申込: **9月11日(水)~9月25日(水)** に

電話または直接施設へ。

〒232-0076 横浜市南区永田台 45-1

TEL: 045-714-9751

ホームページ <http://nagata-cc.com>

※体験会の日程・時間帯は各サークルによって異なります。

交通案内

■市営バス 79系統、199系統

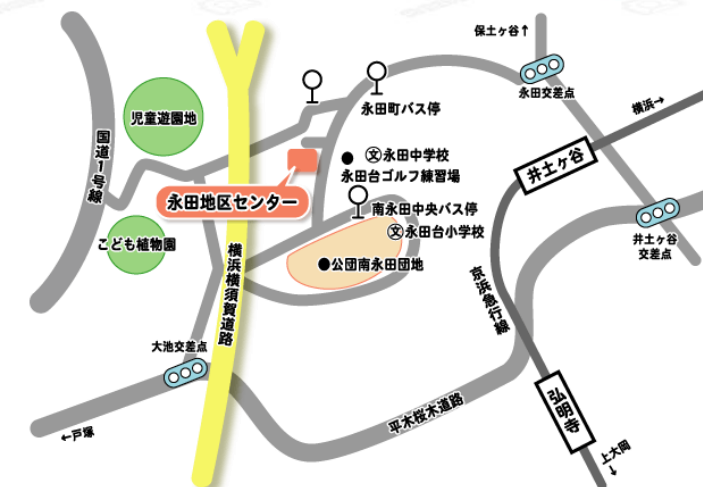
京急「井土ヶ谷駅」、市営地下鉄「蒔田駅」から「平和台」行き 「永田町」下車5分

■神奈中バス 井11系統

京急「弘明寺駅」から「南永田団地」行き 「南永田中央」下車5分

■市営バス 53系統

JR「保土ヶ谷駅」から「児童遊園地経由平和台」行き 「永田町」下車 徒歩5分



BMC (ストレッチ ヨガ)

10月1日(火) 10:00~11:30

対象: 成人女性

定員: 5人

内容: ストレッチ・ほぐしの体操(立位)
5分ヨガ エクササイズ(立位)
マットを使ってのストレッチ ヨガ
(座位・腹バイ・仰向け)



費用: 無料

持ち物: 動きやすい服装(Gパン、スカート不可)、
飲み物・タオル

P R: 普段使えていない筋肉を意識して、心地よく
体と対話しましょう!!

申込: **事前申込**

ニットクラブ (手編み)

10月2日(水) 9:00~12:00

対象: 成人

定員: 6人

内容: マフラー作り。
大きな10mmの棒針で可愛いポンポンの付いた糸で7目の目数でガーター編み(いつも表編み)を編んで仕上げます。初心者でも作れます。



※サンプル画像

費用: 500円

持ち物: なし

P R: 自分で好きな物を編みます。(小物からウェア
ーまで) 明るく楽しいクラブです。

申込: **事前申込** ※当日参加も可

tree house (アロマセラピー)

10月2日(水) 13:00~14:30

対象: 成人

定員: 15人

内容: バスボム作り。
香りや色付け等をして、世界で1つだけのオリジナルバスボムをお作りいただけます。

費用: 1000円

持ち物: 筆記用具・エプロン

P R: tree house では植物の力を借りて、より良い暮らしにつながるお手伝いとして、アロマやメディカルハーブの講座・ワークショップ等を開催しております。

申込: **事前申込**

和紙工芸夢の樹 (折り紙)

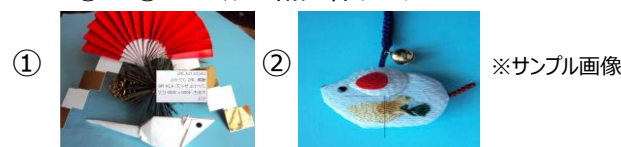
10月2日(水) 10:00~12:00

対象: 成人男女 ※経験問わず

定員: 10人

内容: ①来年の干支「子(ね)」の折り紙を楽しんでいただきます。お正月飾りやおせち料理の飾り等にお正月の演出小物としてお役立てください。
②「子(ね)」のちりめん根付は例年好評のストラップです。

①or②どちらか1点を作ります。



※サンプル画像

費用: 300円

持ち物: 定規、はさみ、ボンド

P R: 2020年の迎春飾りとちりめんの根付。手作り品は年末年始のプレゼントに喜ばれます。

申込: **事前申込**

混声合唱団永田グリーンエコー (コーラス)

10月2日(水) 12:30~15:00

対象: 成人

定員: 10人

内容: 12:30~発声練習
13:15~15:00 合唱曲の練習
一緒に声を出して歌ってみましょう。



費用: 無料

持ち物: 飲み物

P R: 発声練習で口や胸・腹などを動かし、大きな声を出して考えて楽しんで歌います。日々の健康にも役立っています。平均年齢は高めですが、先生の指導のもと胸を張って元気に仲間と歌っています。

私たちと一緒に歌いましょう♪

申込: **事前申込**

※当日参加も可

は文化系、

は運動系の

サークルです。

楽しいサークルが
いっぱい!



ing ing (ズンバ・ストレッチ)

10月2日(水) 19:00~20:45

対象: 成人

定員: 10人

内容: *ZUMBA 有酸素運動(ダンス系)
*セルフケア 青竹踏み ストレッチ
筋肉、関節ほぐし
軽い筋トレ

費用: 500円

持ち物: 運動をしやすい服装、シューズ、飲み物、
タオル、着替え

P R: 一日の疲れを楽しい汗で流していただきます。
陽気なラテンミュージックで心も身体(カラダ)も開放しましょう!!

申込: **事前申込**



ペリドット (ベビーマッサージ)

10月4日(金) 10:00~11:00

対象: 2才までのお子様とママ、パパ

定員: 10組20人

内容: ベビー、キッズとママ パパのふれあい「ベビーマッサージ」です。

費用: 1000円

持ち物: いつものお出かけグッズ・バスタオル

P R: ママ友作りや情報交換も出来る「ベビーマッサージ」です。

申込: **事前申込**



ysc (ストレッチ ヨガ)

10月3日(木) 10:00~11:30

対象: 成人女性

定員: 3人

内容: ストレッチ・ほぐしの体操(立位)
5分ヨガエクササイズ(立位)
マットを使ってのストレッチヨガ
(座位・腹バイ・仰向け)



費用: 無料

持ち物: 動きやすい服装(Gパン、スカート不可)
飲み物、タオル

P R: 普段使えていない筋肉を意識して、心地よく体と
対話しましょう!!

申込: **事前申込**

FUNBURGER (HIP・HOP/JAZZ)

10月3日(木) 18:10~19:10

対象: 6歳以上 ※レベル問わず

定員: 15人

内容: 本格的なダンスをジャンル別にレッスンします。
地域のお祭りから全国的なダンスコンテストまで、
たくさんの子供達が活躍しています。
今年からは障がいを持つ方専用のダンスレッスンも
スタートしました。

3歳から大人まで、皆で楽しくダンスしましょう!

費用: 1000円

持ち物: 室内用シューズ(上履き可)、飲み物

P R: 誰でもダンスのはじめての日があります。
基礎からじっくりレッスンするので是非ご参加下さい。

申込: **事前申込**



永田会 (健康体操)

10月4日(金) 9:30~11:00

対象: 60代~80代

定員: 30人

内容: 中国体操、リズム体操、レクダンス、ストレッチ、
フォークダンス



費用: 無料

持ち物: 動きやすい服装、飲み物、上履き、タオル

P R: 楽しく体を動かしてみませんか?

申込: **当日参加**

※ウラ面も有ります =>