

市民の掲示板

年末年始に伴い「市民の掲示板」の締め切りが早まります

発行号	締切日
来年2月15日号	12/27(金)

ファクス、はがき、メールで申し込む場合は、「イベント名、希望日、住所、氏名、電話番号」を記載してください。

県央ウォーキング協会

いずれも費500円持飲み物、雨具、③は昼食も申不要 問同協会・三浦☎(263)5154/①ラストウォーク深見神社(10鞆)▶回12/24(火)9:00ふれあいの森親水広場集合場 国道246号沿い〜本郷公園〜深見神社〜大和駅(12:00頃解散)/②初詣深見神社(10鞆)▶回来年1/4(土)9:00やまと公園集合場 引地台公園〜深見神社〜大和駅(12:00頃解散)/③瀬谷八福神めぐり(10・15鞆)▶回1/19(日)8:30瀬谷北口公園(横浜市瀬谷区中央13-11)集合場 自由歩行で八福神を巡る〜瀬谷北口公園(14:00頃解散)。

無料体験3B体操

楽しく健康と若さを維持回12/25(水)10:10~11:10場上草柳コミセン(予定)対60歳以上の女性持室内シューズ、飲み物申電話でさんびい・木下☎090(8641)7707へ。

ダンスmateパーティー

ミキシング、トライアル、茶、抽選会回12/25(水)13:20~16:20場保健福祉センター定100人費700円申不要 問ダンスmate・小沼☎090(8740)7580。

マンション管理無料相談会

管理組合の運営に関する疑問など回12/25(水)13:30~15:30場シリウス6階生涯学習センター対理事会役員やマンション居住者定先着2組持管理規約など申Eメールtanaba0707@s8.spaaqs.ne.jpで神奈川県マンション管理士会・平塚へ問平塚☎090(1405)2024。

フレンズ新春ダンスパーティ

限定&一般トライアル、一曲交替タイム回来年1/4(土)13:20~16:20場保健福祉センター定100人費700円持ダンスシューズ申不要 問フレンズ・山田☎090(2449)4952。

体を整えるヨガ

呼吸とポーズで心身のバランスを整える

回来年1/7~28の毎週火曜日いずれも10:00~11:10場大和スポーツセンター定各先着15人費各1,000円持動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル申電話でスマイルヨガ・高橋☎080(6590)2299へ。

歌遊び会

元ともしび司会者と「歌声」を歌う回来年1/7(火)14:00~16:30場渋谷学習センター対市内在住・在勤者定150人費700円持飲み物申不要 問同会・藤原☎090(5793)4252。

たしなもうお茶

裏千家のお茶教室回来年1/8(水)9:30~13:00場シリウス6階生涯学習センター対初心者歓迎定10人費1,500円持白い靴下申電話で立翠会・岩瀬☎(267)4655へ。

SSJDフリーダンスパーティ

トライアル、ミキシング、リボンあり回来年1/8(水)13:20~16:20場保健福祉センター定80人費500円持ヒールカバー申不要 問SSJD・山崎☎090(1738)2540。

太極拳無料体験講座

身体に優しい太極拳回来年1/8・15いずれも水曜日15:00~17:00場下鶴間コミセン(予定)定各先着5人持室内シューズ、飲み物、運動ができる服装申電話でハナミズキ・佐々木☎(274)8512へ。

まなびの輪支援事業 書道講座

新年の願いを一字に込める回来年1/10・24の金曜日13:30~15:30(全2回)場シリウス6階生涯学習センター定先着10人費500円持書道用具申電話で大和市ボランティア講師の会・安富☎(273)0005へ。

大人のための楽しい体操教室

高齢者向けの筋力体操と発声練習回来年1/10(金)・15(水)・24(金)・29(水)の13:30~15:30(全4回)場渋谷学習センター対女性定先着5人費各回200円持飲み物、タオル申電話で生涯学習一定の会・有井☎(268)2488へ。

太極拳無料体験

回来年1/11~25の毎週土曜日いずれも10:00~12:00場上草柳コミセン(予定)ほか対初心者歓迎持室内シューズ、飲み物、運動ができる服装申電話でオーロラクラブ・高橋☎090(3504)2409へ。

ノルディックウォーキング同好会

ポールを使って歩き全身を鍛える回来年1/16(木)・18(土)、2/1(土)・6(木)・15(土)・20(木)、3/5(木)・7(土)・19(木)・21(土)いずれも10:00~12:00場泉の森(集合はふれあいの森ふれあい広場(風

車・トイレ・売店前))対初心者歓迎定各20人費各500円(ボール持参加者は各300円)持動きやすい服装、タオル、飲み物申不要 問同会・和田☎(267)2053。

はじめよう!心と身体健康体操

懐メロや童謡で簡単リズム運動と脳トレ回来年1/16(木)13:45~15:00・17(金)11:15~12:30場いずれもシリウス6階生涯学習センター対中高年の女性費各500円持飲み物、タオル、動きやすい服装申電話でミュージック健康体操・西田☎080(6661)9339へ。

うたごえサロンやまと

愛唱歌、山の歌、ロシア民謡などを歌う回来年1/17・31いずれも金曜日18:00~20:40場渋谷学習センター対市民定各先着60人費各500円持飲み物申不要 問音楽サークル・石掛☎090(3230)2185。

傾聴ボランティア講座

傾聴の基礎から実践方法まで回来年1/21、2/4・18の火曜日13:30~15:30(全3回)場保健福祉センター定先着25人持筆記用具申1/15(水)までに電話で傾聴ボランティアやまと・佐藤☎090(8590)1250へ。

みそ作り教室

津久井在来大豆を使ったみそ作り回来年2/7(金)13:30~15:00場保健福祉センター対市内在住者定先着15人費300円持エプロン、三角巾、ハンドタオル2枚、筆記用具申1/20(月)~23(木)に電話で大和市食生活改善推進協議会・大久保☎090(9381)8408へ。

サークル 会員募集

場は予定会場です。

「サークル会員募集」は現在、掲載までおおよそ3~4か月かかっています。ご了承ください。

空手道大和塾

空手稽古を通し礼節と護身を身に着ける回①毎週日曜日9:30~11:30、②毎週水・③金曜日いずれも19:00~21:00、場①②大和スポーツセンター、③桜丘学習センター対小学生以上費月会費3,000円問山下☎090(5393)1211。

食遊会

料理を通じて仲間作り回毎月第1月曜日10:00~12:00場保健福祉センター対男性講天野美秋氏費3か月4,000円問高橋☎(263)6073。

健康のページ

市民相談ほか

情報のページ

市民の掲示板

サークル会員募集