

すえよし

地域の人々のふれあいを育む
末吉地区センター



スマイルだより



令和 7年 3月号

立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止

センターからのお知らせ

立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止

3/24 (月)~3/27 (木) 終日 バasketゴール交換工事の為体育室全面 利用が出来ません
ご理解とご協力の程 よろしくお願ひいたします!

これからの自主事業

ワンコイン

夜のやさしいピラティスヨガ

ピラティスで身体を整え、ヨガでリラックスを...

開催日時：4/9・23 水曜日
19:15~20:15

参加費：1回 500円

対象：成人 20人

持ち物：飲み物・汗拭きタオル・
あればヨガマット

申込日：当日直接



ゆるやか体幹トレーニング

~体幹トレーニングの基本から始めます~

開催日時：4/9・16・23 水曜日
11:00~12:00

参加費：2100円 (全3回)

対象：成人 9人 (赤ちゃん連れ大歓迎)

持ち物：飲み物・汗拭きタオル **女性限定です**

申込日：3月19日(水) 申込翌日 9:00



ワンコインナイトヨガ



心身のリラックスと質の良い睡眠へ導く夜のヨガ

開催日時：3/12 水曜日 19:15~20:15

参加費：1回 500円

対象：成人 20人

持ち物：飲み物・タオル・あればヨガマット

申込日：当日直接



土曜オメザゆるストレッチ

講師が毎週変わります!初めての方も大歓迎!!

開催日時：4/5・12・19・26 土曜日
9:30~10:30

参加費：300円

対象：成人 30名

持ち物：動きやすい服装・汗拭きタオル
飲み物・マット消毒用タオル等

申込日：当日直接

こどもも大人も将棋教室~前期~

初心者・初級者大歓迎!

開催日時：4/19 5/17・31 6/7・21
7/5・19 8/2・23 9/6
(土)全10回
13:30~15:00

参加費：1000円

対象：小学生以上 12人

持ち物：筆記用具

申込日：4月5日(土)~
申込翌日 9:00



末吉スマホ・パソコン相談室

4月よりスマホ相談も OK!

開催日時：4/2 水曜日 13:30~

対象：18歳以上

申込日：予約必要(当日も受付有)

無料!

自主事業に関する事

各講座の申込初日は 10:00~ 窓口のみで受け付けます。(一人で複数の申し込みはできません)

10:00の時点で定員を超えている場合は、抽選となります。

電話での受付は申込日翌日 9:00~となります。

ヨガマットをお持ちでない方は貸し出しますので、除菌用のタオルをお持ちください

令和6年度自主事業報告



キムチ作り



干支作り



スマホ教室防災編



水彩画教室



みそ作り



免疫力アップヨガ



口腔体操

今年度も色々な講座に参加いただきありがとうございます。

次年度も皆様に参加いただけるような講座を企画できるように頑張ります！



** 定例事業の紹介 **

土曜オメガ
ゆるストレッチ
対象:成人

3月1日・8日・15日・22日
土曜日 9:30~10:30
参加費300円

末吉
スマホ・パソコン相談室
対象:18歳以上

4月2日 水曜日
13:30~16:00(要予約)
3月はお休みです

アソViVa in 末吉
対象:18歳以下

3月1日 土曜日
4月5日 土曜日
13:00~

保育士と遊ぼう
対象:幼児とその保護者

3月5日 水曜日
10:30~11:30
4月・5月はお休みです

** 修理の依頼はいつでもどうぞ **

本の修理屋さん

毎月第2水曜日

協力:舞鶴 13:30~(受付締切 15:00)
一大家族2冊まで

ボランティア募集!本と一緒に修理してくれる方を募集しています!

おもちゃの病院

毎月第4日曜日

協力:つるみ・おもちゃドクターズ 10:00~12:00

この事業は「鶴見ふれあい善意銀行」の助成をうけて実施しています

** 新着図書のご案内 **

- ◆婚活マエストロ
- ◆皇后は闘うことにした
- ◆翳りゆく午後
- ◆秋葉断層
- ◆隣人のうたはうるさくて
ときどきやさしい
- ◆機捜 235【1】
- ◆昇華 機捜 235【3】
- ◆その嘘を、なかったことには
- ◆官僚生態図鑑ズレまくる
スーパーエリートへの処方箋
- ◆だれも知らない葉の下のこと
- ◆迷子
- ◆70歳からはこれを食べる!
- ◆5日分「手作りミールキット」レシピ

宮島 未奈
林 真理子
伊岡 瞬
佐々木 譲
白尾 悠
今野 敏
今野 敏
水生 大海
森永 卓郎
松山 真子
松山 真子
吉村芳弘・
嶋津さゆり
女子栄養大学栄養
クリニック監修

☆児童書☆

- ◆月のサバイバル
- ◆こまいぬぼしゅうちゅう
- ◆どっちがつよい!?なんでも
NO1生き物ファイル
- ◆そういうゲーム

洪 在徹
尾崎玄一郎・
由紀奈
監修:
小宮輝之
ヨシタケシン
スケ



月刊誌 NHKテキスト

- ・すてきにハンドメイド
- ・今日の料理

毎月入荷!! 翌月から貸し出し



加入のお問い合わせ先
鶴見区自治連合会事務局
☎045-510-1687
鶴見区役所地域振興課内



自治連 HP

日頃から、顔の見えるつながりを!
自治会町内会に加入しましょう

末吉地区センター 3月の休館日(3月24日(月)曜日)

〒230-0011 横浜市鶴見区上末吉2-16-16
TEL 045-572-4300 FAX 045-586-1229



末吉地区センターHP



みんなとつながるまちづくり

NPO法人

鶴見区民地域活動協会

※休館日 毎月第4月曜日(第4月曜日が祭日の場合は翌日火曜日)