

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 8 年 1 月号



2026/1/5(月) 開館

あけましておめでとうございます



今年も皆様にとって幸せな一年になりますように～

## \*これからのお仕事\*

### インド刺繡リボンのポシェットづくり

好きな刺繡リボンを選びポシェットにデザイン

開催日時：2/28(土) 10:00～12:00

参加費：1500円

対象：成人 10人

持ち物：裁縫セット・ハサミ

イメージ

申込日：1月 31 日(土)10:00～ 申込翌日 9:00



### 真冬の朗読会

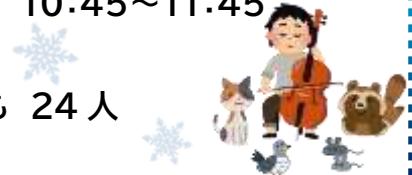
音楽と森の物語『セロ弾きのゴーシュ』

開催日時：1/24(土) 10:45～11:45

参加費：無料

対象：どなたでも 24人

申込日：当日直接



### ワンコイン 免疫力アップヨガ

ヨガの動きを始めとする健康ストレッチ体操体験

開催日時：1/7・14・21・28 水曜日  
9:30～10:30

参加費：1回 500円

対象：成人 30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



### 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た場合は、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

### すえよしキムチ作り

切って混ぜるだけで本格キムチが完成！

開催日時：2/5(木) 13:30～15:30

参加費：1400円

対象：成人 12人

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タオル・  
ビニール手袋・持帰り用容器

申込日：1月 15 日(木)10:00～ 申込翌日 9:00



### すえよし味噌作り

美味しい味噌を仕込みましょう

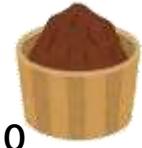
開催日時：2/16(月) 13:30～15:30

参加費：1900円

対象：成人 16人

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タオル・  
ビニール手袋・持帰り容器(4kg入るもの)

申込日：1月 19 日(月)10:00～ 申込翌日 9:00



### 免疫アップヨガ (全 7 回)

ヨガの動きを始めとする健康ストレッチ体操教室

開催日時：2/4・18・25 3/4・11・18・25  
(水) 9:30～10:30

参加費：3500円

対象：成人 40人

持ち物：飲み物・汗拭きタオル・  
あればヨガマット



申込日：1月 14 日(水)10:30～ 申込翌日 9:00

### 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：2/4・11・18(水) 11:00～12:00

参加費：2100円 (全 3 回) **女性限定です**

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

申込日：1月 14 日(水)～ 申込翌日 9:00

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：1/14・28 2/4・25 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



### ＊＊定例事業の紹介＊＊

**無料**  
土曜オメザ  
ゆるストレッチ  
対象：成人

令和8年  
1月10日・17日・24日・31日  
土曜日 9:30～10:30  
参加費300円

**無料**  
末吉  
スマホ・パソコン相談室  
対象：18歳以上

令和8年1月7日 水曜日  
2月4日 水曜日  
13:30～16:00(要予約)

**無料**  
アソ ViVa in 末吉  
対象：18歳以下

令和8年1月10日 土曜日  
2月7日 土曜日  
13:00～

**無料**  
保育士と遊ぼう  
対象：幼児とその保護者

令和8年1月7日 水曜日  
2月4日 水曜日  
10:30～11:30

### ＊＊修理の依頼はいつでもどうぞ＊＊

**無料**  
すえよし本の修理屋さん 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！

**無料**  
おもちゃの病院  
協力：つるみ・おもちゃドクターズ  
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

毎月第4日曜日  
10:00～12:00

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 1月の休館日(1月26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

※休館日 每月第4月曜日(第4月曜日が祭日の場合は翌日火曜日)

## サークル案内板

### 『スケッチK』

スケッチ会員募集（初心者歓迎）

講師：橋本辰四郎先生

毎月 第1・3火曜日 13:00～17:00

講師指導は15:00まで

会費：2,000円／月

希望者は、見学に来てください！

### ＊＊新着図書のご案内＊＊

- ◆殺し屋の営業術
- ◆総理にされた男[2]第二次内閣
- ◆行きつ戻りつ死ぬまで思案中
- ◆いまだ悪戦苦闘中
- ◆さよならジャバウォック
- ◆宙色のハレルヤ
- ◆3行ができるめんどうなことナシ！和風のおかず

野宮 有  
中山 七里  
垣谷 美雨  
垣谷 美雨  
伊坂 幸太郎  
窪 美澄

### ☆児童書☆

- ◆パンダのたこやきやさん
- ◆ある星の汽車
- ◆リリとネネのおばけパンケーキ
- ◆わんわん村のおはなし
- ◆しゃっくり百万べん
- ◆しらないいぬがついてきた
- ◆ぱん だいすき

小川 かなこ  
森 洋子  
田島 かおり  
中川 季枝子  
矢玉 四郎  
小林 与志  
征矢 清



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



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

末吉地区センターHP