



白山地区センターだより 8月号

令和7年8月1日

夏の暑さが本格的になり、セミの声がにぎやかに響く季節となりました。地区センターでは快適に過ごしていただけるよう、館内外の環境を整えて皆さまをお迎えしています。それでも昨年を上回る猛暑…こまめな水分補給と休憩を心がけていただき、体調管理に十分気をつけながら、元気に夏を乗り切りましょう！



◆「みんなの押し本ツリー」を図書コーナーに展示

夏休み中、図書コーナーに「おすすめ本のなる木」を展示しています。“押し本”を葉っぱの形のカードに書いて貼り、木をどんどん賑やかにしていきます。書く内容は「本のタイトル」と「おすすめのポイント」（ひとこと感想でもOK）のみ。こどもから大人までどなたでも参加していただけます。読みたい本もみつかるかもしれません。この機会にぜひ皆さまの“おすすめの一冊”を教えてください！



◇実施期間：7/19（土）～8/31（日）

◇参加方法：図書コーナーにある「葉っぱカード」に記入して受付スタッフにお渡しください

◆利用者会議のお知らせ

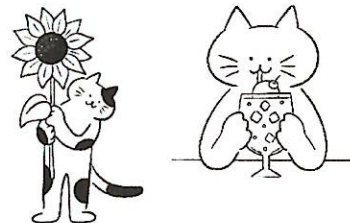
白山地区センターをご利用の皆様のご提案を運営にとり入れ、また、運営内容を理解していただくため「利用者会議」を下記の日程で開催します。皆様に親しまれ、使いやすい施設としてより良い運営を目指してまいりますのでぜひご参加ください。

◇日時：9月8日（月）14:00～15:15（予定）

※センターまつり打合せ 15:30～16:00（予定）

◇場所：白山地区センター2階会議室

◇内容：運営状況報告・意見交換・センターまつりについて



※センター受付に設置の申込書にご記入の上、9月1日（月）までにお申込みください。

◆体育室空調設備工事のお知らせ

白山地区センターでは下記のとおり体育室空調設備設置工事が実施されることとなりました。

◇工事期間：令和7年9月～令和8年3月

※体育室・1階会議室については上記期間中の令和7年12月から令和8年3月まで4か月間ご利用になれません。

進行状況によって変更等発生した場合には都度ご案内します。ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いします。



白山地区センター 8月受付の自主事業のご案内

講座名	実施日	時間	対象・定員	費用
男性のための筋トレ体操 (全 10 回)	9/26 ～ 11/28 (金)	13:00～14:30	一般男性 40 人	5,000 円 (全 10 回分)
正しいトレーニングの方法を学び継続することで、いつまでも健康に。 ウォーキングやストレッチ、音楽に合わせての体操など多様なメニューで 楽しく筋トレしてみませんか？ 講師:上田宗孝				申込 8/25～先着 電話又はセンター 窓口にて受付
はじめての包丁研ぎ 体験講座	9/22 (月)	10:00～12:00	一般 6 人	1,000 円
砥石をつかった包丁研ぎにトライしてみませんか？講師からメンテナンス 方法などの基本を教わり講座後半ではご自宅から持参していただいた包丁を 研いで持ち帰ります！ 講師：野呂奔				申込 8/11～先着 電話又はセンター 窓口にて受付
夏の疲れをリセット 水曜夜のヨガ教室 (全 3 回)	9/10・17・24 (水)	19:45～20:45	一般 12 人	1,800 円 (全 3 回分)
夏の疲れが出る時期…仕事帰りや家事を終えた時間帯、「週中」水曜日の夜 のヨガ教室で心身を整えてみませんか？初心者でも取り組みやすいポーズや 呼吸法を教わります。 講師：エヒギエ瑞絵				申込 8/11～先着 電話又はセンター 窓口にて受付
知ると安心！ 身近な法律相談	8/23 (土)	15:10～17:35	一般 12 人 ※入替制各 20 分	無料
司法書士をアドバイザーに迎え、法律に関する身近なお悩みについて、 無料で相談していただけます。 相談員:神奈川県司法書士会横浜北支部				申込 受付中 電話又はセンター 窓口にて受付
楽しく覚える！大人のた めの百人一首入門 (8 月・9 月)	8/23・9/20 (土)	10:00～12:00	一般 16 人	各 300 円 8・9 月一回ずつ申込可
百人一首をおぼえるコツなどを教わり、脳トレ感覚で楽しく競技かるたの“はじめの 一歩”にチャレンジ！この機会に美しい日本の伝統文化に親しんでみませんか？ 講師:ひさかた会より講師 2 名				申込 受付中 電話又はセンター 窓口にて受付
体幹トレーニング	午前の部 8/12・26 (火)	中級 9:10～10:25 初級 10:35～11:50	一般女性 各 12 人	1 回 500 円
	午後の部 8/5・19 (火)	中級 12:15～13:30 初級 13:35～14:50		申込 当日先着 午前中級 9:00～受付 午前初級 10:05～受付 午後中級 11:45～受付 午後初級 13:05～受付
無理のないトレーニングで体幹を鍛え、健康維持につなげましょう！ 第 1・3 週目は午後、第 2・4 週目は午前に実施しています。1 回ずつ参加 できますので、初めての方も気軽にご参加ください！ 講師:皆川尚子				
午後の初級エアロビ &リフレッシュ	8/1・8・22・29 (金)	15:15～16:30	一般 17 人	1 回 500 円
音楽に合わせて楽しくエアロビ！動きやすい服装で、ご自身のペースに合わせて 気軽にご参加下さい♪後半はクールダウンのストレッチで身体をほぐします。 講師:安彦まゆ美				申込 当日先着 14:45～受付
プレイルームで おはなし会	8/27 (水)	12:00～12:20	幼児と保護者 10 組	無料
白山地区センターの図書ボランティア「えほんのブーケ・白山」の皆さんが絵本の 読み聞かせをします。ぜひ遊びにいらしてください♪				申込 当日先着

8月の新着本

「サイレントシンガー」小川洋子（文藝春秋）／「踊りつかれて」塩田武士（文藝春秋）
「どうせ世界は終わるけど」結城真一郎（小学館）／「クロエとオオエ」有川ひろ（講談社）
「チョコレート・ピース」青山美智子（マガジンハウス）