

**講座・催し**

マスク着用にご協力ください



**鶴見緑地情報**

申込 鶴見緑地パークセンター  
問合せ ☎6911-8787




## 鶴見緑地コスプレDay



鶴見緑地でコスプレを楽しむ人のためのマナー講習会を開催します。また講習会受講後に参加者がコスプレできるコスプレDayを開催します。

- 日時** 3月20日(土・祝)・21日(日)  
10時～16時(受付14時30分まで)  
※雨天決行  
※マナー講習会は随時開催しています。
- 場所** 山のエリア 政府苑跡
- 費用** 500円(更衣室、クローク利用費、保険料含む)  
※カメラ登録はコスプレイヤーと同伴で登録してください。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、特別ルールを設けています。詳しくはホームページをご確認ください。

## アウトドアフィットネス鶴見緑地



アウトドアフィットネス鶴見緑地では、健康に特化したさまざまな種類のプログラムの中から好きなプログラムを選んでいただけます。もちろん、初心者大歓迎!

- 講師** ai(アイ)氏
- 対象** 18歳以上(高校生不可)
- 費用** 1回 1,100円/月会費 4,180円(税込)  
※電子マネー対応、現金はご利用いただけません。  
※日時など、詳しいプログラムはホームページをご覧ください。
- 

**咲くやこの花館**

申込 咲くやこの花館  
問合せ ☎6912-0055 FAX 6913-8711  
開館時間 10時～17時 休館日 月曜日(休日の場合はその翌平日)



## 春蘭展



日本の山野に自生する地生ランで、江戸時代から変異品種が栽培されており、透き通るような上品な花を咲かせます。愛好家の育て上げた貴重な春蘭を多数展示します。

- ★販売会も開催します!
- 期間** 3月26日(金)～3月28日(日)
- 場所** 2階 展示室
- 無料 別途入館料

## ENJOY☆鶴ロゲ2021

- 問合せ 鶴見緑地プール  
☎6915-4721 FAX 6915-4725

ロゲイニングとは配布された地図をもとに、制限時間内により多くのポイントで写真を撮り、高得点を狙うスポーツです。

- ★ステップ1  
地図を見て制限時間内に効率よく高得点を狙えるルートの計画を立てよう!
- ★ステップ2  
チェックポイントで写真を撮ろう!
- ★ステップ3  
名所や景色を楽しみながら制限時間内により多くのポイントを回ろう!

- 日時** 3月21日(日)  
受付開始 9時～  
競技時間 10時30分～13時30分
- 場所** スタート・ゴール会場  
…ハナミズキホール(水の館ホール)
- 対象** 2～5名までのグループ  
(必ず18歳以上の方を含めてください)
- 定員** 400名(先着順)
- 費用** ◎ファミリー…1,000円/人  
(18歳以上と小学生以下の子どもを含むチーム)  
◎チャレンジ…2,000円/人  
(18歳以上の方がお申込みください)
- 申込方法** ◎スポーツエントリー  
…こちらのホームページから  
申込みください  
◎FAX…6915-4725
- 締切** 3月7日(日) ※以降は施設にお問合せください
- 
- 

**つるみ緑地球技場**

問合せ 鶴見緑地球技場(9時～21時)  
☎6915-4712 FAX 6915-4715

## 転倒予防のための ミズノノルディック・ウォーク教室

ノルディック・ウォークは通常のウォーキングに比べ、同じ時間の歩行でよりたくさんの運動効果があります。当教室では転倒予防のための歩き方をメインにレッスンをを行います。初心者の方も大歓迎です。

- 日時** 毎週月曜日 9時～11時
- 講師** 鳴滝 勝彦 氏  
(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 インストラクター
- 対象** 60歳以上 **定員** 15名(先着順)
- 月謝** 4,400円(月4回/税込・保険料含む)
- 申込方法** 電話・FAX

## 機能改善スマイル体操 ～健康寿命を延ばして生き活きと過ごそう～

マットを使った体操で、動きにくくなったカラダをしなやかなカラダに導きます。膝・肩・腰の痛みや頭痛・めまいの改善も期待できます。

- 日時** 毎週木曜日 11時30分～12時15分
- 場所** 会議室 **講師** 広江 美規子 氏
- 対象** 60歳以上 **定員** 8名(先着順)
- 費用** 1回券 800円/月謝(月4回)3,000円/  
1クール(3か月・12回)8,000円  
※いずれも税込・保険料含む
- 申込方法** 電話・FAX

## ノルディック・ウォーク教室

- 問合せ 鶴見スポーツセンター☎6915-2567(9時～21時)
- 休館日 月曜日(休日の場合はその翌平日)

- 日時** 3月13日(土) 10時～12時  
※雨天時は屋内で開催します。



- ★ポイント1  
ウォーキングよりも消費カロリーアップできる!
- ★ポイント2  
全身の筋力アップ・引き締めが期待できる!
- ★ポイント3  
全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減できる!
- 場所** 鶴見スポーツセンター前集合
- 講師** 鳴滝 勝彦 氏  
(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟 インストラクター
- 対象** 16歳以上 **費用** 1,000円(税込・保険料含む)
- 定員** 30名(先着順) **申込方法** 電話

## 長沢区長・武富副区長が 生涯学習推進員校区代表のみなさんにご意見を伺いました

区役所で開催された生涯学習推進員の研修会に区長・副区長が参加し、『縫わないバック作り』を体験しました。研修会のあとに引き続き、日頃の活動や、課題について様々なご意見を伺いました。



生涯学習推進員の  
後継者を探るのが難しいです

など、この他にもたくさんのご意見を伺いました。

- 問合せ 総務課(政策推進) 4階④番 ☎6915-9176

活動する場所が手狭なので、  
参加いただける方の  
人数に限りがあります



## 生涯学習ルーム (各校区の生涯学習ルームを紹介します!)

### 第12回 今津小学校『女声コーラス』

毎週月曜日の夕方、歌をうたうことが好きな女性が集います。唱歌や耳慣れた曲、季節に合わせた曲を選曲して練習します。二部合唱にも挑戦します。目標は毎年行われる鶴見区生涯学習ルームフェスティバルです。ピアノの先生の伴奏に合わせてみんなで声を合わせていくことは、楽しさも充実感もあります。家に帰るときには、スカッと心地よい気分になって、一週間のスタートが切れます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在活動休止しており、再開時期は未定です。

- 問合せ 総務課(教育) 4階④番 ☎6915-9734

