



12月号

〒241-0001  
 旭区上白根町233-6  
 横浜市上白根コミュニティハウス  
 発行責任者：山田 まき  
 2022年11月26日発行

～横浜市上白根コミュニティハウス通信～

## やさしいヨガ教室 1/17(火)10:00～11:00

11月～12月の4回コースで大好評だった「やさしいヨガ教室」が自主事業として新たにスタートします。前回ご参加頂いた方々や前回は残念ながらご参加頂けなかった方々もこの機会に是非ご参加お待ちしております。

- 参加費：400円
- 定員：20人(予約不要当日先着順)
- 対象：一般
- 持ち物：マスク・上履き・タオル・動きやすい服装  
 ヨガマット or バスタオル・飲み物
- 講師：澤田芙美子さん



毎月第一火曜日の開催となります。1月のみ上記の日程となります。ご注意ください。

次回 2/7(火)10:00～11:00

## くらすポサロン(今回のイベントは脳トレ)

12月21日(水)13:30～14:30

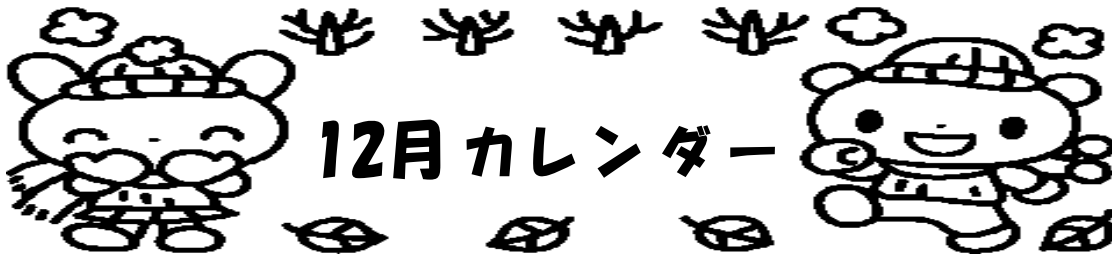
- 参加費：無料
- 定員：20人(予約不要当日先着順)
- 対象：一般
- 持ち物：お飲み物(食べ物持込禁止)  
 マスク・上履き・こしゅう



当面の間はお茶とお菓子の提供は中止とさせていただきます。大変お手数ですがご自身にてマイボトル又はペットボトルのご持参をお願いいたします。中身はお好きなお飲み物で大丈夫です。距離をとってのお喋りとイベントをお楽しみください。

★毎月第三(水)開催  
 次回 1/18

自主事業	日時(当月/次月)	対象 定員	費用 事前申込	持ち物
インナーマッスル体操	<b>12/1・1/5(木)</b> 13:00～14:30 毎月第1(木)開催	一般 20名	400円 なし(先着順)	マスク・上履き・タオル ・ 飲み物
パソコン個人相談室	<b>12/12・1/9(月)</b> 13:30～15:40 毎月第2(月)開催	①13:30～ ②14:40～ 各回3名	500円/1時間 毎月11日より予約受付	PC・筆記用具・マスク・上履き
大人のリラックス&ストレッチ	<b>12/21・1/18(水)</b> 10:00～11:30 毎月第3(水)開催	一般 20名	400円 なし(先着順)	マスク・上履き・タオル・ 飲み物・ヨガマット又はバスタオル
おーちゃんのおはなし会 (絵本の読み聞かせ・手遊び)	<b>12/23・1/18(金)</b> 12月のみ第4金曜日 10:30～11:00	親子 10組	無料 随時予約受付中	マスク・上履き・飲み物
くらすポサロン/お茶飲み場 (イベント有)	<b>12/21・1/18(水)</b> 13:30～14:30 毎月第3(水)開催	一般 20名	無料 なし(先着順)	マスク・上履き・マイボトル 又はペットボトルの飲み物 (中身は自由)
せせらぎ歌の会 (お茶・飴有り)	「せせらぎ歌の会」に関しましては、今年度の開催はございません。参加を楽しみにされておりました方々には大変申し訳ございません。			



※詳しくは当館まで  
お問合せ下さい  
045-954-1691  
2022年11月18日現在

日	月	火	水	木	金	土
<p>※自主事業はコロナウイルス感染状況により、やむなく変更及び中止となります事ご理解よろしくお願い致します。</p>				1 ルーシー・イム(タイガ) フラサークルアロアロ  ★インナーマッスル 13:00~14:30	2 DOパソコン 気功体操 リズム&ブレイクダンス  ★お正月リース 9:30~12:00	3 和楽会銭太鼓
4	フラワー粘土教室 書道部如月会	6 大正琴キンモクセイ 上白根CH英語クラス ひよこ(洋裁) 美德を学ぶ会(勉強会) あすか書写会(ペン習字) ★やさしいヨガ教室 10:00~11:00	7	8 水彩の会 JUMP☆UP-KIDS(ダンス)	9 リズム&ブレイクダンス	10 Friends(英会話)
11	サンデー太極拳  ★PC個人相談室 13:30~14:40~	12 モミの木英会話サークル 朗読の会 フラワー粘土教室 書道部如月会	13 フォークダンスマリン ひよこ(洋裁) 鬼頭書道会(書道・硬筆)	14 パソコン教室2017 新婦人の会 川崎吟友会	15 ルーシー・イム(タイガ) フラサークルアロアロ	16 気功体操  17 Friends(英会話) 和楽会銭太鼓 リリーの会(生け花)
18			20 大正琴キンモクセイ 上白根CH英語クラス 美德を学ぶ会(勉強会) 鬼頭書道会(書道・硬筆) ★やさしいヨガ教室 10:00~11:00	21 Ralph(ヒップホップダンス)  ★リラックスストレッチ 10:00~11:30 ★くらサポサロン 13:30~14:30	22 フラワーアレンジさくら 水彩の会  ★おーちゃんのお話し会 10:30~11:00	
25	そば工房 ゆかいな麵々	26 モミの木英会話サークル	27 カリアの会(フラワーアレンジ) リリーの会(生け花) あすか書写会(ペン習字)	28	29 	30 31 12/29~1/3まで休館となります。 本年は大変お世話になりました。 来年もよろしくお願い致します。 スタッフ一同

日程は変更になる場合があります。予めご了承願います。  
こちらに記載のサークルさんご紹介できる団体のみ載せております。

★印は当館の自主事業です。  
お気軽にご参加下さい。

みんなが楽しめる、地域に求められる「コミュニティハウス」  
をめざして…。ご意見・ご要望をおまちしております。  
電話：045-954-1691 FAX：045-954-1692  
URL：http://kamishirane-ch.roukyou.gr.jp/