

# ドリームバスケット 4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  
 2023年3月25日発行

～横浜市上白根コミュニティハウス通信～

## 花結びバック(2回コース/宿題有)

5/13(土)・6/10(土)  
 両日 9:30～12:30

参加費：1,300円(材料費/講習費)  
 定員：10人(事前予約/先着順)  
 対象：一般  
 講師：高塚直美さん  
 持ち物：上履き・はさみ・洗濯バサミ 10個  
 持ち帰り用の袋

※4月1日(土)予約開始/10時～電話又は来館

1回3時間、2回にわけて作ります。  
 少々根気がいりますが先生が優しく丁寧に教えて下さるので初心者の方でも安心してご参加ください。



お色は「ブラウン」「ライトグレー」の二色よりお選びください。  
 詳しくはスタッフまでお問合せ願います。

## せせらぎ歌の会

5月11日(木)  
 10:00～11:30

参加費：200円(お茶1本・歌集付)  
 定員：30人(事前予約/先着順)  
 対象：一般  
 講師：下田忠さん  
 持ち物：マスク・上履き・外靴を入れる袋

※予約受付中



## 男ヨガ入門編

4/18・5/16・6/20(全て火曜日)  
 全3回コース 10:00～11:00

参加費：1,000円(全3回分)  
 定員：15人(事前予約)  
 対象：一般  
 講師：澤田芙美子さん  
 持ち物：マスク・上履き・動きやすい服装  
 飲物・ヨガマット又はバスタオル

※予約受付中



| 自主事業                          | 日時(当月/次月)   | 対象<br>定員                   | 費用<br>事前申込  | 持ち物                                     |
|-------------------------------|---|----------------------------|---|---|
| やさしいヨガ教室                      | 4/4・5/30(火)<br>10:00～11:00<br><small>毎月第1(火)開催 (5月は第5(火)開催)</small> | 一般<br>20名                  | 400円<br>なし(先着順)   | マスク・上履き・タオル・<br>飲物・ヨガマット又はバス<br>タオル     |
| インナーマッスル体操                    | 4/6(木)5/4(祝木)<br>13:00～14:30<br><small>毎月第1(木)開催</small>            | 一般<br>20名                  | 400円<br>なし(先着順)   | マスク・上履き・タオ<br>ル・飲物                      |
| パソコン個人相談室                     | 4/10・5/8(月)<br>13:30～15:40<br><small>毎月第2(月)開催</small>              | ①13:30～<br>②14:40～<br>各回3名 | 500円/1時間<br>毎月11日より予約受付<br>10:00～来館or電話                       | PC・筆記用具・マスク・上<br>履き                     |
| 大人のリラックス&ストレッチ                | 4/19・5/17(水)<br>10:00～11:30<br><small>毎月第3(水)開催</small>             | 一般<br>20名                  | 400円<br>なし(先着順)   | マスク・上履き・タオル・<br>飲物・ヨガマット又はバス<br>タオル     |
| くらサロ°サロン/お茶飲み場<br>(イベント有)     | 4/19・5/17(水)<br>13:30～14:30<br><small>毎月第3(水)開催</small>             | 一般<br>20名                  | 無料<br>なし(先着順)   | マスク・上履き・マイボト<br>ル又はペットボトルの飲物<br>(中身は自由) |
| おーちゃんのおはなし会<br>(絵本の読み聞かせ・手遊び) | 4/21・5/19(金)<br>10:30～11:00<br><small>毎月第3(金)開催</small>             | 親子<br>10組                  | 無料<br>随時予約受付中   | マスク・上履き・飲物                              |
| せせらぎ歌の会<br>(お茶1本・歌集付)         | 5/11・6/8(木)<br>10:00～11:30<br><small>毎月第2(木)開催</small>              | 一般<br>30名                  | 200円<br>事前予約(電話・来館先着順)<br>5/11開催⇒3/11の10時～<br>6/8開催⇒4/11の10時～ | マスク・上履き・飲物<br>外履きを入れる袋                  |



# 4月カレンダー

※詳しくは当館まで  
お問合せ下さい  
045-954-1691  
2023年3月15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              |
| 2  | 3  | 4   | 5   | 6  | 7  | 8              |
|  | 書道部如月会   | 大正琴キンモクセイ<br>上白根CH英語クラス<br>あすか書写会(ペン習字)<br><br>★やさしいヨガ教室<br>10:00~11:00 |   | ラウレア(フラダンス)<br><br>★インナーマッスル<br>13:00~14:30                              | 気功体操<br>リズム&ブレイクダンス                        | 和楽会銭太鼓         |
| 9  | 10   | 11  | 12  | 13   | 14   | 15             |
| サンデー太極拳  | フラワー粘土教室<br>書道部如月会<br><br>★PC個人相談室<br>13:30~14:40~   | フォークダンスマリリン<br>ひよこ(洋裁)<br>美德を学ぶ会(勉強会)<br>鬼頭書道会(書道・硬筆)                   | 新婦人の会<br>川崎吟友会<br>パソコン教室2017  | 水彩の会<br>ルーシー・イム(タイガ)<br>JUMP☆UP-KIDS(ダンス)<br><br>★せせらぎ歌の会<br>10:00~11:30 | 気功体操                                       | そば工房<br>ゆかいな麺々 |
| 16   | 17   | 18  | 19  | 20   | 21   | 22             |
|    | 休館日  | 大正琴キンモクセイ<br>上白根CH英語クラス<br>あすか書写会(ペン習字)<br><br>★男ヨガ入門編<br>10:00~11:00   | Ralph(ヒップホップダンス)<br><br>★リラックスストレッチ<br>10:00~11:30<br>★くらサポサロン<br>13:30~14:30 | ラウレア(フラダンス)<br>フラワーアレンジさくら   | くりの会(俳画)<br><br>★おーちゃんのお話し会<br>10:30~11:00 | 和楽会銭太鼓         |
| 23   | 24   | 25  | 26  | 27   | 28   | 29 昭和の日        |
|  | モミの木英会話サークル<br>フラワー粘土教室  | ひよこ(洋裁)<br>鬼頭書道会(書道・硬筆)<br>美德を学ぶ会(勉強会)                                  | パソコン教室2017<br>川崎吟友会<br>Ralph(ヒップホップダンス)                                       | 水彩の会<br>ルーシー・イム(タイガ)   |  |                |
| 30   | <p>日程は変更になる場合があります。予めご了承願います。<br/>こちらに記載のサークルさんをご紹介できる団体のみ載せております。</p> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>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。<br/>電話：045-954-1691 FAX：045-954-1692<br/>URL：http://kamishirane-ch.roukyou.gr.jp/</p> </div> |   |   |  |  |                |