



ドリームバスケット



11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10月27日発行

～横浜市上白根コミュニティハウス通信～

しめ縄リース

12月16日(土)9:30～11:30

ワイルドフラワーを使って作成します
 お気軽にご参加ください

参加費：1,500円
 定員：12人(先着予約)
 対象：一般
 講師：高塚直美さん
 持ち物：上履き・はさみ
 持帰り用の袋

※予約/11月10日
 10時～来館/電話



第二弾 男ヨガ教室

2024.1.30/2.20/3.19(全て火)
 全3回コース 10:00～11:00

以前参加された方、今回初めての方、どなたでも参加OKです。

ヨガで心も身体もリフレッシュしませんか…

参加費：1,000円(全3回分)

定員：15人(事前予約)

対象：一般

講師：澤田英美子さん

持ち物：上履き・動きやすい服装・飲物

ヨガマット又はバスタオル

★ヨガの時は裸足です

※予約/12月11日 10時～来館/電話



利用者会議のご案内

11月17日(金)

13:00～15:00

皆様のご出席よろしく
 お願いいたします。

スマホ教室入門編

11月11日(土)

14:00～16:00

スマートフォン初心者の方
 お気軽にご参加ください



参加費：無料

定員：20人(事前予約)

対象：一般

持ち物：上履き

※スマートフォンは全て
 貸出します
 予約受付中

自主事業	日時(当月/次月)	対象 定員	費用 事前申込	持ち物
やさしいヨガ教室	11/7・12/5(火) 10:00～11:00 毎月第1(火)開催	一般 20名	400円 なし(先着順)	上履き・タオル・飲物・ヨガ マット又はバスタオル
インナーマッスル体操	11/2・12/7(木) 13:00～14:30 毎月第1(木)開催	一般 20名	400円 なし(先着順)	上履き・タオル・飲物
パソコン個人相談室	11/13・12/11(月) 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 10:00～来館or電話	上履き・PC・筆記用具
大人のリラックス&ストレッチ	11/22・12/20(水) 10:00～11:30 毎月第3(水)開催 11月は第4(水)	一般 20名	400円 なし(先着順)	上履き・タオル・飲物・ヨガ マット又はバスタオル
くらサロサロン/お茶飲み場 (イベント有)	11/15・12/20(水) 13:30～14:30 毎月第3(水)開催	一般 20名	200円 なし(先着順)	上履き・お茶とお菓子付 (お茶はおかわり自由)
おーちゃんのおはなし会 (絵本の読み聞かせ・手遊び)	11/17・12/15(金) 10:30～11:00 毎月第3(金)開催	親子 10組	無料 なし(先着順)	上履き・飲物
せせらぎ歌の会 (お茶1本・歌集付)	11/9・12/14(木) 10:00～11:30 毎月第2(木)開催	一般 40名	200円 事前予約(電話・来館先着順) 11/9開催⇒受付中 12/14開催⇒11/10 10時～	上履き・飲物・外履きを入 れる袋/歌唱時マスク任意



※詳しくは当館まで
お問合せ下さい
045-954-1691
2023年10月18日現在

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ラウレア(フラダンス) ★インナーマッスル 13:00~14:30	3文化の日	4
5	6 リリーの会(生け花) 書道部如月会	7 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) 鬼頭書道会(書道・硬筆) ★やさしいヨガ教室 10:00~11:00	8 新婦人の会 パソコン教室2017 川崎吟友会	9 アバカス12(算盤) 水彩の会 ルーシー・イム(タイガ) JUMP☆UP-KIDS(ダンス) ★せせらぎ歌の会 10:00~11:30	10 気功体操 リズム&ブレイクダンス	11 ★スマホ教室 14:00~16:00
12	13 書道部如月会 フラワー粘土教室 エーデルワイス(コーラス) ★PC個人相談室 13:30~14:40~	14 コーラスすずらん あすか書写会(ペン習字)	15 アバカス12(算盤) Ralph(ヒップホップダンス)	16 フラワーアレンジさくら ルーシー・イム(タイガ)	17 くりの会(俳画) リズム&ブレイクダンス ★おーちゃんのお話し会 10:30~11:00 ※利用者会議 13:00~15:00	18
19	20 <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; width: 80px; height: 80px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 休館日 </div>	21 フォークダンスマリン 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) 鬼頭書道会(書道・硬筆)	22 パソコン教室2017 川崎吟友会 Ralph(ヒップホップダンス) ★リラックスストレッチ 10:00~11:30	23勤労感謝の日	24 かたアの会(フラワーアレンジ) 気功体操	25
26 サンデー太極拳	27 フラワー粘土教室	28 フォークダンスマリン コーラスすずらん あすか書写会(ペン習字)	29	30		

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はご紹介できる団体の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/>