



# 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  
 2023年11月24日発行

～横浜市上白根コミュニティハウス通信～

## 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：澤田芙美子さん  
 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  
 ★ヨガの時は裸足になります  
 ※12/11(月)10時～電話・来館

## …さくら祭りについて…



3月23日(土)さくら祭りを開催します。  
 今回は【発表会】となります。  
 該当のサークル様には後日改めてご案内させていただきます。  
 詳細は今後の広報紙にてお知らせいたします。お楽しみに…



本年は大変お世話になりました。  
 来年もより良い「コミハ」目指しスタッフ一同頑張ってみますのでよろしくお願いいたします。  
 尚、12月29日(金)～2024年1月3日(水)は休館となります。



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	<b>12/5・1/16(火)</b> 10:00～11:00 毎月第1(火)開催 1月は第3(火)	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	<b>12/7・1/4(木)</b> 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	<b>12/11・1/8(月)</b> 13:30～15:40 毎月第2(月)開催 1/8祝日	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	<b>12/20・1/17(水)</b> 10:00～11:30 毎月第3(水)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
くらサ°サロン/お茶飲み場 (イベント有)	<b>12/20・1/17(水)</b> 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)	<b>12/15・1/19(金)</b> 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)	<b>12/14・1/11(木)</b> 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) 12/14開催⇒受付中	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11月14日現在

日	月	火	水	木	金	土
					1 気功体操 リズム&ブレイクダンス	2
3	4 フラワー粘土教室 書道部如月会	5 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	6 アバカス12(算盤) かな書道	7 ★インナーマッスル 13:00~14:30	8 気功体操	9
10	11 モミの木英会話サークル フラワー粘土教室 書道部如月会  ★PC個人相談室 13:30~14:40~	12 コーラスすずらん あすか書写会(ペン習字)	13 新婦人の会 パソコン教室2017 川崎吟友会	14 ルーシー・イム(タイヨカ) 水彩の会 JUMP☆UP-KIDS(ダンス)  ★せせらぎ歌の会 10:00~11:30	15 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	16 ★しめ縄リース 9:30~11:30
17	18 休館日	19 アバカス12(算盤) 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)	20 Ralph(ヒップホップダンス) かな書道 ★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	21 ルーシー・イム(タイヨカ) フラワーアレンジさくら	22	23 そば工房 ゆかいな麺々
24 サンデー太極拳	25 モミの木英会話サークル	26 あすか書写会(ペン習字)	27 リリーの会(生け花) Ralph(ヒップホップダンス)	28	29 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。 来年もよろしく願い致します。 スタッフ一同	30 31

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/