



# 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  
 2024年10月26日発行

～横浜市上白根コミュニティハウス通信～

## 上白根コミハ フリーマーケット

11月24日(日)10:00～15:00

今回はお天気を気にしない館内にて開催です

開催場所/上白根コミュニティハウス館内

皆様のお越しをお待ちしております



※出店者募集中:11/15×切

### 初めてのピラティス(3回コース)

11/27(水)・12/12(木)・12/18(水)

10:00～11:30

参加費：1回400円

定員：20名(先着受付)

対象：一般

持ち物：上履き・飲物・動きやすい服装

ヨガマット or バスタオル

講師：切通志保さん(きづしほさん)

※3回参加出来なくても大丈夫です。スタッフまで応相談

申込受付中～来館・電話



### 新春リース

12月1日(日)

9:30～12:00

参加費：1,000円

定員：15名

対象：一般

講師：高塚直美さん

持ち物：上履き・はさみ・洗濯ばさみ2個

申込開始：11/11(月)10時～来館・電話



サイズ 20cm×20cm

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	11/5・12/3(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	11/7・12/5(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	11/11・12/9(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
せせらぎ歌の会 (お茶1本・歌集付)	11/13・12/11(水) 10:00～11:30 毎月第2(水)開催	一般 50名	200円 なし(先着順)	上履き・飲物・外履きを入れ る袋/歌唱時マスク任意
みんなのす (フリースペース)	11/8・12/13(金) 15:00～18:00 毎月第2(金)開催	子ども～大人 30名	なし(先着順)	上履き・飲物(お菓子等食 べ物持込不可)
くらサ°サロン/お茶飲み場 (お茶とお菓子付/イベント有)	11/20・12/18(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
おーちゃんのおはなし会 (絵本の読み聞かせ・手遊び)	11/15・12/20(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

**メイクレッスン～基本眉編～**  
**11月20日(水)10:00～11:30**

目元マッサージでスッキリ  
 目元と眉毛のメイクポイントレッスン

参加費:400円(鏡付き)  
 定員:15名  
 対象:一般  
 講師:POLA 鶴ヶ峰店の方々  
 持ち物:上履き・お手持ちのまゆペン  
 申込受付中～来館・電話



**ポッチャ体験会 11/16(土) 13:00～16:00**

参加費:無料 定員:30人(先着予約)  
 対象:一般及親子・お友だち  
 (子どもは小学生～中学生まで)  
 持ち物:上履き・飲物・汗拭きタオル 講師:当館スタッフ  
 申込受付中  
 電話・来館

**スマホ教室 11/28(木) 14:00～16:00**

参加費:無料/スマホ全て貸出  
 対象:一般 講師:スマホアドバイザー  
 定員:20名 持ち物:上履き  
 申込受付中～来館・電話  
 スマホはあるけど自信のない方や初めて触る方のための優しい教室です



※詳しくは当館まで  
 お問い合わせ下さい  
 045-954-1691  
 2024年10月7日現在

日	月	火	水	木	金	土
					1 気功体操 大正琴ピース リズム&ブレイクダンス	2
3文化の日	4振替休日	5	6	7	8	9
	書道部如月会 ムーン(太極拳)	大正琴キョクセイ ひよこ(洋裁) 上白根CH英語クラス アバカス12(算盤) 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	新婦人の会	ルーシー・イム(タイガ)	くりの会(俳画) リズム&ブレイクダンス  ★フリースペース みんなのす 15:00～18:00	パソコンクラブ
10	11	12	13	14	15	16
	フラワー粘土教室 エーデルワイス(コラス)  ★PC個人相談室 13:30～14:40～	コーラスすずらん あすか書写会(ペン習字)	川崎吟友会 かな書道  ★せせらぎ歌の会 10:00～11:30	ラウレア(フラダンス) JUMP☆UP-KIDS(ダンス)  ★インナーマッスル 13:00～14:30	カレアの会(フラワーアレンジ) 大正琴ピース ●利用者会議 13:00～15:00 ★おーちゃんのお話し会 10:30～11:00	★家族みんなで ポッチャの体験会 13:00～16:00
17	18	19	20	21	22	23勤労感謝の日
サンデー太極拳	休館日	フォークダンスマリン 大正琴キョクセイ 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)	Ralph(ヒップホップダンス) ★メイクレッスン～基本眉編 10:00～11:30 ★くらサポサロン 13:30～14:30	ルーシー・イム(タイガ) アバカス12(算盤) フラワーアレンジメントさくら		
24	25	26	27	28	29	30
コミハフリーマーケット	書道部如月会 フラワー粘土教室 ムーン(太極拳)	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)	川崎吟友会 かな書道 Ralph(ヒップホップダンス)  ★初めてのピラティス① 10:00～11:30	★シニアのための簡単スマホ教室 14:00～16:00	気功体操	

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/