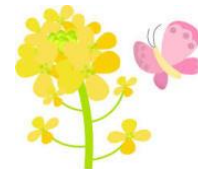




たすき 2014 3月号



〒240-0026
保土ヶ谷区榑太坂
3-1-1
榑太坂スクエアA棟1階
横浜市榑太坂
コミュニティハウス
発行責任者：山田 まき
平成26年3月1日発行

健康講座 お薬の話 参加者募集

薬剤師さんに聞いてみよう！薬のあれこれ

日 時：3月31日(月) 13:30~15:00
講 師：藤本聖人氏
(薬剤師・そうごう薬局 薬局長)
対 象：どなたでも
定 員：20名
参加費：無料
申込み：電話・来館にて受付中

- ・薬と食べ物の食べ合わせでいけない物は？
- ・薬を飲む時、お茶はだめ？ コーヒーもだめ？
- ・認知症の薬ってあるの？
- ・薬の保管場所は？
- ・食前、食間、食後って言うけどいつ飲むのが一番いいの？



横浜市榑太坂コミュニティハウス 3月自主事業 予定表

◎貸館利用時間は…
月～土 9:00～21:00
日・祝 9:00～17:00
★新規利用団体、随時受付中です！

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ★親子3B体操 10:00～11:30	4 ★パソコン ほどがや宿 ★ノルディックウォーキング 13:30～15:00	5 ★子育て支援 10:00～12:00	6 ★健康体操 13:30～16:00	7	8 ごんた茶屋 13:30～15:30
9	10	11 ★パソコン ほどがや宿 ★ノルディックウォーキング 13:30～15:00	12 ★子育て支援 10:00～12:00	13	14	15 ★あそびの広場 10:00～12:00
16 ★ヨガ (A) 13:30～ (B) 15:00～	17 休館日	18 ★パソコン ほどがや宿	19 ★子育て支援 10:00～12:00 読み聞かせ有り	20	21	22 ごんた茶屋 13:30～15:30
23 ★吹き矢 女性12:00～14:30 男性14:30～16:30	24 ★3B体操 9:30～12:00	25 ★パソコン ほどがや宿	26 ★子育て支援 10:00～12:00	27 ★ミニチュアフード 10:00～12:00 ★骨盤体操 10:00～12:00	28	29
30 ★ヨガ (A) 13:30～ (B) 15:00～	31 ★健康講座 お薬の話 13:30～15:00	※最新の予約状況についてはお問い合わせください。 ★は自主事業です。				

貸館利用団体及び来館者の見学はいつでも受け付けます。貸館利用についてのお問い合わせもスタッフまで

榑太坂コミュニティハウス、ご近所の表情

2月に入り週末、二週続けて大雪に見舞われ、丸一日降り続いた雪は8日は16cm、14日は28cmの積雪を観測しました。
榑太坂スクエア敷地内の公園も雪で真白になりました。
でも、子供達は元気です！寒さ等、物とせせず早速、雪合戦や雪だるま・かまくら作りをしていました。



コミハ俳壇

みよしのや桜待たるる奥の院 由芙
駅うらら鈍行待てる乳母車 武
沖見ゆる坂を下る紅椿 栄江
春マフラーなびかせ行くや磯伝い さうび
渦描き早瀬にくづれ花筏 郁子
明けの春南国に舞ふ娘のヴェール 元明
赤と黄を足して夫婦の七日粥 玲子
木の芽晴れ舞殿に風素通り 和枝



募集します！

- サポーター
特技を生かして講師になってくださる方
(例：折り紙、フラワーアレンジメント、マジック、書道、パッチワーク、ちぎり絵、囲碁、将棋など…)
- ボランティア
自主事業の準備、チラシ折り等
登録された方にはボランティア実施の際は、ご連絡を入れさせていただきます。お気軽にご相談下さい。
- 地域の情報募集しています！

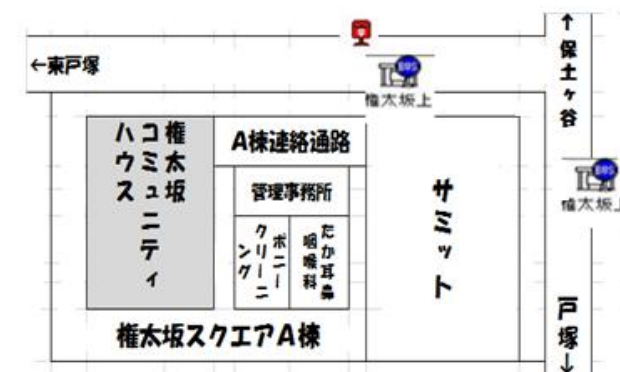
使わなくなったノート型パソコンや将棋のセットがございましたら寄贈していただませんか？
寄贈お待ちしております！(なるべく汚れの少ないものをお願いします)

当館に関するご意見・ご要望・苦情相談は
ご意見箱・電話でも受け付けています。

榑太坂コミュニティハウス

☎713-6625

保土ヶ谷区榑太坂3-1-1
榑太坂スクエアA棟(サミットとなり)1階
指定管理者：
特定非営利活動法人ワーカーズコープ
(平成24年4月1日～平成29年3月31日)



自主事業のお知らせ

お問い合わせはスタッフ
もしくは ☎ 713-6625

★ 無料・予約不要です ★

パソコンほどがや宿 毎週火曜日 13:30～16:30

誰でも気軽に立ち寄って相談できます。ご自分のパソコンを持ち込んでもOKです。



子育て支援

毎週水曜日 10:00～12:00

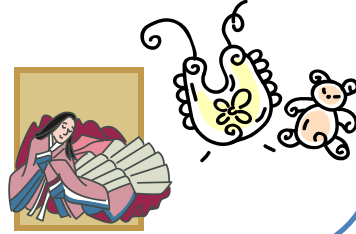
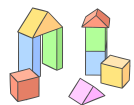
育児相談だけではなく、おもちゃで遊ぶことができます。

あそびの広場

4月19日(土) 10:00～12:00

対象: 小学生

ジャンボかるたや百人一首を あそびながら楽しく学ぼう!



★ 3月実施終了後から受付します ★

健康体操『セラバンド体操』 ～参加費～ 300円

おもに60歳以上の方を
対象にセラバンドを使って
簡単なストレッチや介護予
防の運動をしています

日 時: 4月10日(木) 13:30～16:00

定 員: 20名

持ち物: 参加費・上履き・下足袋・タオル・飲み物



レクリエーション吹き矢 ～参加費～ 300円 (マウスピース持参) ※マウスピース100円

メタボ対策に!
20発吹くだけでウォーキング
5キロ分のカロリー消化
気分転換に! 老化防止に!

4月13日(日) 女性 12:00～14:30 男性 14:30～16:30

対 象: 成人 定員: 各15名

持ち物: 参加費・動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物

※4月から第二日曜日開催になります。



3B体操

4月28日(月) 9:30～12:00

参加費: 300円

定 員: 20名

持ち物: 参加費・上履き・下足袋・タオル・飲み物



親子3B体操

4月7日(月) 10:00～11:30

参加費: 400円

定 員: 20組

対 象: 2～3歳児と親



ノルディックウォーキングと骨盤体操の募集

3月実施で参加者募集中のイベントをご案内します。

	《ノルディックウォーキング》	《骨盤体操》
内 容	2本のポールを使って楽しく歩くスポーツです。	シェイプアップ・筋トレに産後の骨盤調整に。
日 時	3月4日(火)、11日(火) 13:30～15:00(両日とも)	3月27日(木) 10:00～12:00
定 員	30名(申込み18名 2月20日現在)	20名(申込み16名 2月20日現在)
参加費	無料	
申込み	電話・来館にて	
持ち物	運動しやすい服装・上履き・下足袋・汗ふき用タオル	

お楽しみ人形劇

★プログラム★
おおさむこさむ(わらべうた)
ぐりとぐらのえんそく
エブロンシアター

1月25日(土)人形劇を開催し寒い中49名の親子の方が参加されました。初めに新年のご挨拶。牛乳パックで作った獅子舞が登場。わらべ歌は「おおさむこさむ」「おしくらまんじゅう」を歌いました。「ぐりとぐらのえんそく」ではお昼のお弁当が待ちどうしくて体操をしたりマラソンをしたり...すると毛糸のひもにぶつかり巻いていくと、どんどん毛玉がふくらんで思わず会場から歓声が...やがて毛玉の先がクマさんのチョッキからとわかります。ぐりとぐら、そしてクマさんと仲良くお弁当を食べました。

エブロンシアターでは皆の苦手なピーマンを食べるとどんな敵にも負けないピーマンマンのお話を。最後は「こねこはどうやってなくの」です。ちょうちょと遊んでいたこねこ、ママに鳴き方を教わってなくて迷子になってしまいます。出会ったニワトリやふくろう、カエルが教えてくれるのは自分達の鳴き方、遂に犬の吠える声でママが気づき無事にもどることができました。

劇団はまなすの皆さん、参加者の皆さん有難うございました。次回は8月の予定です。



おおさむこさむ



ぐりとぐらのえんそく



エブロンシアター



こねこはどうやってなくの



「はまなす」の皆さん

歌声サロン

2月1日(土)歌声サロンを開催、38名の方が参加下さいました。今回は冬にちなんだ歌と春に向けてのテンポの良い歌が主体です。1曲目は「富士山」、雄大な山の姿を頭に描き、登山経験のある方のお話を伺ったりして臨場感たっぷりに歌いました。「雪の降る街を」ではしんと雪が降る情景を、「手のひらを太陽に」は元気いっぱい、「森のくまさん」は輪唱、「山の音楽家」は楽器のパートを歌い分けるなど、皆さん楽しく合唱されました。

今年度の歌声サロンは各季節ごとに行ない、本日で4回の実施となります。参加された皆さん、誠にありがとうございました。



お問い合わせ・お申し込みは 権太坂コミュニティハウス ☎ 713-6625 まで