



〒240-0026
保土ヶ谷区権太坂
3-1-1
権太坂スクエアA棟1階
横浜市権太坂
コミュニティハウス
発行責任者：山田 まき
平成28年4月1日発行

お母さんの子育て写真講座のお知らせ

こどもの幸せいっぱい写真を撮ってみませんか？
コンパクトデジタルカメラの使いこなすと、効果的な撮影の方法の基本が身に付きます。

日時：5月11日・18日・25日(水) 9:30～11:30
講師：子育てフォトクラブ横浜 協力団体：ピッコロ
定員：12名
対象：子育て中のお母さん
参加費：3回で500円
持ち物：コンパクトデジタルカメラ、取り扱い説明書
筆記用具、上履き・下足袋
申込み：4月15日(金)から電話・来館にて

初心者対象



保育室完備。事前にお申し出ください。

横浜市権太坂コミュニティハウス 4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

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						唄の集い 13:30～15:30
3	4	5	6	7	8	9
	親子3B体操 10:00～11:30 スポーツダーツ でからだづくり 13:00～15:00	子育て支援 10:00～12:00 パソコンよこはま宿 13:30～16:30		健康体操 13:30～16:00	玄米ダンベル体操 10:00～12:00	社交ダンス 10:00～11:30 ごんたカフェ 13:30～15:30
10	11	12	13	14	15	16
		子育て支援 10:00～12:00 パソコンよこはま宿 13:30～16:30				あそびの広場 10:00～12:00
17	18	19	20	21	22	23
	休館日	子育て支援 10:00～12:00 読み聞かせ有り パソコンよこはま宿 13:30～16:30		フラワーアレンジメント 10:00～12:00	玄米ダンベル体操 10:00～12:00	ごんたカフェ 13:30～15:30
24	25	26	27	28	29	30
吹き矢 男性12:30～14:30 女性14:30～16:30		子育て支援 10:00～12:00 パソコンよこはま宿 13:30～16:30			スポーツダーツ でからだづくり 13:00～15:00	

※最新の予約状況についてはお問い合わせください。

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

介護予防教室のお知らせ

今井ケアプラザ共催

健康生活に役立てましょう！ 運動・栄養・口腔・音楽について介護予防の基礎知識を学びましょう。

日時：5月12日・19日・26日 6月2日・9日 全日13:30～15:00(木曜日)

テーマ：運動…5/12、6/9 音楽…5/19

栄養…5/26 口腔…6/2

定員：30名

対象：どなたでも

参加費：無料

持ち物：上履き、下足袋、体操の日は運動しやすい服装

申込み：4月4日(月)から電話・来館にて



コミハ俳壇

大受験父母さり気なくさりげなく
元明

居留地のオランダ坂や寒ざくら
武明

春光や友待つ銀座四丁目
玲子

常留めは真田組紐初けいこ
芳子

せせらぎの音のからやか風光る
郁子

桜葉降る長堤の静寂かな
尚子

春の土黙しつ返す武骨な手代
美千代

山門の仁王目を剥く花吹雪
幸子

家苞の春子に添へぬ檜の景典
敏典



使わなくなったノート型パソコン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。

権太坂コミュニティハウス

☎713-6625

保土ヶ谷区権太坂3-1-1

権太坂スクエア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クスコープ

(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



4月の自主事業のご案内

お申込み:来館か ☎713-6625へ

自主事業	日時	対象／定員	費用／申込み	内容／持ち物
アコーディオン唄の集い	4月2日(土) 13:30～15:30	どなたでも／ 50名	200円／ 受付中	アコーディオンに合わせて歌いましょう ／上履き、下足袋
社交ダンス3回コース	4月9日、5月14日 6月11日(土) 10:00～11:30	65歳以上 ダンス未経験者／ 各回30名	各回100円／ 受付中	体力・筋力のアップ、認知症予防、閉じこもり・介護予防に。／動きやすい服装、飲み物、運動靴、下足袋
玄米ダンベル体操	4月8日、22日(金) 10:00～12:00	どなたでも／ 15名	各回300円／ 受付中	玄米300グラムのダンベルで筋肉を刺激し、筋力低下防止。／動きやすい服装、飲み物、上履き、下足袋
スポーツダーツでからだづくり	4月4日(月)、29日(金) 13:00～15:00	どなたでも／ 10名	無料／ 受付中	脳トレーニング、ストレス解消、足腰の強化に有効です。／動きやすい服装、飲み物、上履き、下足袋
フラワーアレンジメント	4月21日(木) 10:00～12:00	どなたでも／ 10名	2000円／ 受付中	生花で春のアレンジメントを作ります ／申込みの時に お伝えします
あそびの広場	4月16日(土) 10:00～12:00	小学生	無料／ 申込み不要	毎回楽しい遊びがいっぱい！
ごんたカフェ	4月9日、23日(土) 13:30～15:30	65歳以上	100円／ 申込み不要	歌やゲームで楽しみましょう。お茶とお菓子を用意しています。
吹き矢	4月24日(日) 男性12:30～14:30 女性14:30～16:30	成人／ 各15名 (初回マウスピース100円)	300円／ 受付中	上履き下足袋 タオル 4月から 第4日曜日 飲み物
親子3B体操	4月4日(月) 10:00～11:30	子(1歳以上) と親／ 20組	400円／ 受付中	音楽に合わせて親子で体操します。ママさん同士の交流も。／上履き、下足袋、タオル、飲み物。
健康体操	4月7日(木) 13:30～16:00	60歳以上／ 20名	300円／ 受付中	簡単なストレッチや介護予防の運動をしています。／上履き、下足袋、タオル、飲み物。

★無料・予約不要です★

パソコンよこはま宿	4月5日、12日 19日、26日(火) 13:30～16:30	どなたでも	無料／ 申込み不要	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	4月5日、12日 19日、26日(火) 10:00～12:00	赤ちゃん・ 幼児と お母さん	無料／ 申込み不要	育児相談OK。お子さんはおもちゃで遊べます。ママさん同士の交流も。19日読み聞かせあり。／下足袋。

読み聞かせは
第3火曜
11:30～11:40

コミハ歳時記



先月号でご紹介したミッキーマウスプラントのその後です。黄色い花の後、ガクが赤くなり中心に数個の実が出来ました。この実が黒くなるとミッキーマウスの鼻のように見えるそうですので、またご報告します。

5月の自主事業のご案内



自主事業	日時	対象／定員	費用／申込み	内容／持ち物
アコーディオン唄の集い	5月7日(土) 13:30～15:30	どなたでも／ 50名	200円／ 4月2日から	アコーディオンに合わせて歌いましょう ／上履き、下足袋
社交ダンス3回コース	5月14日、6月11日(土) 10:00～11:30	65歳以上 ダンス未経験者／ 各回30名	各回100円／ 受付中	体力・筋力のアップ、認知症予防、閉じこもり・介護予防に。／動きやすい服装、飲み物、運動靴、下足袋
お母さんの子育て写真講座	5月11日、18日、 25日(水) 9:30～11:30	子育て中のお母さん／ 12名	3回で500円／ 4月15日から	コンパクトデジカメの使いこなしと、効果的な撮影方法 ／カメラ・取り扱い説明書、筆記用具、上履き、下足袋
介護予防教室	5月12日、19日、26日 6月2日、9日(木) 13:30～15:00	どなたでも／ 各回30名	無料／ 4月4日から	介護予防の講座と体操 ／動きやすい服装、上履き、下足袋
あそびの広場	5月21日(土) 10:00～12:00	小学生	無料／ 申込み不要	毎回楽しい遊びがいっぱい！
ごんたカフェ	5月14日、28日(土) 13:30～15:30	65歳以上	100円／ 申込み不要	歌やゲームで楽しみましょう。お茶とお菓子を用意しています。
吹き矢	5月22日(日) 男性12:30～14:30 女性14:30～16:30	成人／ 各15名 (初回マウスピース100円)	300円／ 4月24日から	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！／上履き、下足袋。
親子3B体操	お休みです	子(1歳以上) と親／ 20組	400円／	音楽に合わせて親子で体操します。ママさん同士の交流も。／上履き、下足袋、タオル、飲み物。
健康体操	5月12日(木) 9:30～12:00	60歳以上／ 20名	300円／ 4月7日から	上履き下足袋 タオル 飲み物

★無料・予約不要です★

パソコンよこはま宿	5月10日、17日 24日、31日(火) 13:30～16:30	どなたでも	無料／ 申込み不要	
子育て支援	5月10日、17日 24日、31日(火) 10:00～12:00	赤ちゃん・ 幼児と お母さん	無料／ 申込み不要	下足袋。

4月 新刊図書のご案内



【4月新刊図書】
4月1日(金)より
予約受付開始。
用意が出来次第、

〔図書名〕	〔著者〕	備考
花冷えて	あさのあつこ	美貌の女医おゑんの元に悩みを抱えた江戸の女達がやってくる
たんぼぼ団地	重松 清	僕の団地がなくなる前に映画を撮ろう！奇跡のクランクイン
真実の10メートル手前	米澤 穂信	「王とサーカス」後の6篇を収録する作品集
坂の途中の家	角田 光代	乳幼児虐待死事件と「家族」であることの心と闇に迫る
娘になった妻、のぶ代へ	砂川 啓介	おしどり夫婦2人の日々は今も昔も困難の連続だった
バラカ	桐野 夏生	警戒区域で保護された1人の少女が世界を変えていく

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