



〒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29年4月1日発行

専門家に聞く ～ひざ痛・腰痛を理解する～

専門家に聞くシリーズ1 “膝痛腰痛対策”
～医学療法士から痛みの話、運動や予防法を学ぶ～



日時：5月20日(土) 13:30～15:00
対象：成人
定員：60人
参加費：無料
持ち物：筆記用具・上履き・下足袋
申込み：4月10日(月)から 電話・来館にて



横浜市榑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
★新規利用団体、随時受付中です！

日	月	火	水	木	金	土
						1 唄の集い 13:30～15:30
2	3 親子3B体操 10:00～11:30	4 子育て支援 10:00～12:00 パソコンよこはま宿 13:30～16:30	5	6	7	8 ごんたカフェ 13:30～15:30 英語で歌おう 18:00～19:00
9	10	11 子育て支援 10:00～12:00 パソコンよこはま宿 13:30～16:30	12	13	16	15 あそびの広場 10:00～12:00
16	17 休館日	18 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	19	20 健康体操 13:30～16:00	21	22 ごんたカフェ 13:30～15:30 英語で歌おう 18:00～19:00
23 吹き矢 前半12:30～14:30 後半14:30～16:30	24	25 子育て支援 10:00～12:00 パソコンよこはま宿 13:30～16:30	26	27	28	29
30						

※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

「おばあちゃんの知恵袋」春の山菜編

春の息吹を感じさせる山菜の生命力には昔から様々な効果があるとされています。
例えば、ふきのとうの苦味成分フキノール酸は、血中のヒスタミンを減らす働きがあり、つぼみを日陰で干して煎じた物は花粉症の予防や咳止めに有効に働きます。
粘膜を強化するカロテンが多く含まれるセリは、絞り汁(苦そうですね)が子どもの熱を下げたり風邪予防に効果があるとされています。
また、粗く刻んだセリを袋に入れてお風呂に入れると、その特有の香り成分に保温効果・発汗作用があるので、血行が良くなり冷え性が緩和されるそうです。
てんぷらにすると美味しい、たらの芽にいたっては調理の時に取り除き捨ててしまうトゲを煎じた物が高血圧の予防やがん予防に効果があるとされていました。
無駄なく活用する生活の知恵ですね。



子に聞かす戦下の暮し青菜飯 武
田おこしの真近き小田や花なづな 栄江
強東風や浜に靡るる波白き さうび
枝垂梅の紅に華やぐ曾我の里 尚子
芽柳のなびく泉水さざれ 美千代
百歳の先生からの賀状かな 玲子
先程の人か確む冬帽子 直紀
飛鳥Ⅱ舳ふ港やゆりかもめ 武明
曳き舟のうららに帰る川 芳子
梅にはふ籬に消えし京小袖 元明



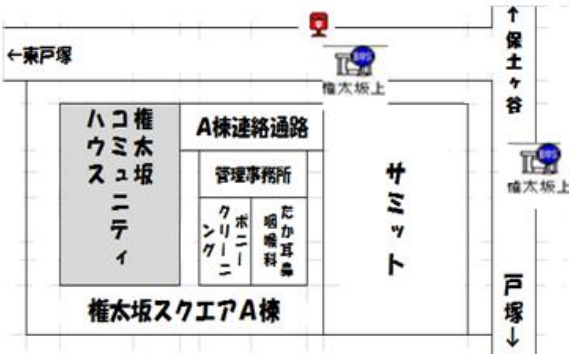
当館に関するご意見・ご要望・苦情相談は
ご意見箱・電話でも受け付けています。

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)



サークル紹介

ギター同好会

私たちの「ギター同好会」は、毎月、権太坂コミハで定期的にギターの練習をしているサークルです。息子が置いて行ったギターが有るからとか、ギターを弾いてみたいという超初心者の方が約半数、若いころ弾いてた方など、基礎練習から優しい曲、歌謡曲、演歌まで幅広く演奏を楽しんでいます。参加ご希望の方は、気楽に見学に来て下さい。



シャドーBOX Le Cercle

シャドーボックスとは同じ絵柄の紙を5～10枚、使って各パーツごとにカッターで切り丸みをもたせて立体・影を作り出しオリジナルの作品に仕上げるペーパークラフトです。活動は月1回、木曜日 14:00～17:00です。ぜひ一度、見学にいらしてください。



リトミック・スタイルきっず

リトミックで楽しみながらリズム感を育てましょう。即時反応力・集中力・想像力などを付けながら一緒に音楽で遊びませんか？遊びながらお友だちとのコミュニケーション力も大切にしています。月2回、午前中に活動中。未収園児のお子様対象です。



コアラ英語クラブ

英語の歌やチャンツ、ストーリーはCDを聞いて、まねして、自然なリズムと発音を身につけます。お家でもCD付きの教材や絵本でたくさんのインプットが大切！コミハで月2回づつ未就学児グループと小学生グループに分けて活動しています。発表会にも出て自信をつけていきましょう！



4月 新刊図書のご案内

※4月新刊図書※
4月1日(土)より
予約受付開始。
用意が出来次第、
ご連絡いたします。

〔図書名〕	〔著者〕	備考
翼がなくても	中山 七里	左足を奪われた女性アスリートはふたたび羽ばたけるのか！？
老いては夫を従え	紫門 ふみ	老いゆく日々を笑いに変える前向きエッセイ
騎士団長殺し(第1部・2部)	村上 春樹	「1Q84」から7年、待ちかねた書き下ろし本格長編
暗幕のゲルニカ	原田 マハ	1枚の絵が戦争を止める。私は信じる。絵の力を…手に汗握るサスペンス
さよならの力	伊集院 静	弟や前妻との別離を経験した自らへの叱咤
しんせかい	山下 澄人	谷に飛び込んだ青年は先生の生き様に何を学んだのか。第156回芥川賞受賞

自主事業のご案内

お申込み:来館または、☎713-6625へ

4月



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1日(土) 13:30～15:30	どなたでも／ 50名	200円／ 満席終了	アコーディオンに合わせて歌いましょう。／上履き、下足袋
あそびの広場	4月15日(土) 10:00～12:00	小学生 中学生	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8日、22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23日(日) 前半12:30～14:30 後半14:30～16:30	成人／ 各15名 (初回マウスピース100円)	300円／ 受付中	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	4月3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20日(木) 13:30～16:00	60歳以上／ 20名	300円／ 受付中	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(相談会)	4月4日、11日 18日、25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4日、11日 18日、25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。／下足袋。

5月



読み聞かせは
第3火曜 11:30～11:40

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6日(土) 13:30～15:30	どなたでも／ 50名	200円／ 4月1日(土)	アコーディオンに合わせて歌いましょう。／上履き、下足袋
あそびの広場	5月20日(土) 10:00～12:00	小学生 中学生	無料／ 申込み不要	毎回、楽しい遊びがいっぱい
吹き矢	5月28日(日) 前半12:30～14:30 後半14:30～16:30	成人／ 各15名 (初回マウスピース100円)	300円／ 4月23日(日)	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			
健康体操	5月18日(木) 13:30～16:00	60歳以上／ 20名	300円／ 4月20日(木)	上履き・下足袋・タオル・飲み物

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