

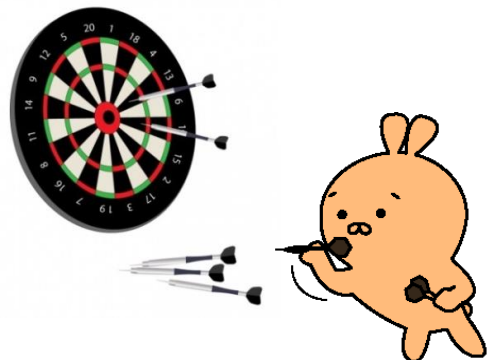


〒240-0026  
保土ヶ谷区権太坂  
3-1-1  
権太坂スクエアA棟1階  
横浜市権太坂  
コミュニティハウス  
発行責任者：小林 信之  
平成30年5月1日発行

## 子どもダーツ教室のお知らせ

小中学生の皆さん、ダーツをやってみませんか？  
コミハで活動されているダーツサークル  
「スポーツ愛好会」さんが楽しく教えてください。  
お一人でも、友達と一緒にでも参加お待ちしております。

日時：6月30日(土)13時～16時  
対象：小中学生 15名  
参加費：無料  
持ち物：特になし(お茶・お菓子つきです)  
申込み：6月4日(月)より 電話・来館にて



## 横浜市権太坂コミュニティハウス 5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<br>子育て支援<br>10:00～12:00                                         | 2  | 3                                     | 4                             | 5                           |
| 6<br>唄の集い<br>1部10:00～12:00<br>2部13:30～15:30 | 7<br>親子3B体操<br>10:00～11:30 | 8<br>子育て支援<br>10:00～12:00<br>パソコンよこはま宿<br>13:30～16:30             | 9  | 10<br>健康体操<br>13:30～16:00             | 11<br>利用者意見交換会<br>14:00～16:00 | 12<br>ごんたカフェ<br>13:30～15:30 |
| 13                                          | 14                         | 15<br>子育て支援<br>10:00～12:00<br>読み聞かせ有り<br>パソコンよこはま宿<br>13:30～16:30 | 16 | 17<br>カラダに優しい<br>歩き方講座<br>10:00～11:30 | 18<br>あそびの広場<br>10:00～12:00   | 19                          |
| 20                                          | 21<br>休館日                  | 22<br>子育て支援<br>10:00～12:00<br>パソコンよこはま宿<br>13:30～16:30            | 23 | 24                                    | 25                            | 26<br>ごんたカフェ<br>13:30～15:30 |
| 27<br>吹き矢<br>前半12:30～14:30<br>後半14:30～16:30 | 28                         | 29<br>子育て支援<br>10:00～12:00<br>パソコンよこはま宿<br>13:30～16:30            | 30 | 31                                    |                               |                             |

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

## パソコン講座(2回コース)のお知らせ

Yahoo japan でもっとインターネットを楽しみませんか？  
～Yahoo japan など 検索サイトを使いこなそう～



〔天気予報や電車の時刻表、その他生活に必要な  
情報などを簡単に調べる方法を学びます。〕

日時：6月7日・14日(木)13:30～16:30  
対象：文字入力ができる方、2日とも参加できる方  
講師：パソコンよこはま宿 内山講師  
定員：15名  
参加費：2000円  
持ち物：パソコン・上履き・下足袋  
(パソコンを持参できない方には500円(2回)で貸し出します)  
申込み：5月7日(月)より電話・来館にて



切れ風や氣象衛星すれ違  
元明  
西行忌坂の上なる雲ひと  
克彦  
空青し上着を肩に花の昼  
武明  
長閑しや古馬嬰鑠と草競  
直馬紀  
氣まぐれな佐保姫さまの  
芳子  
里の子の髪しなやかや青  
武田風  
信濃路の遅き芽吹きや一  
タイ  
連休の暇重たき立夏かな  
弓子  
若景風子猿デビューの大  
敏典  
田植機の出番待たるる田  
幸子  
の濁り



コミハ俳壇

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

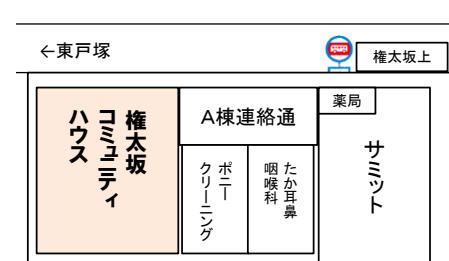
保土ヶ谷区権太坂3-1-1

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カーズコープ

(平成29年4月1日～平成34年3月31日)



↑保土ヶ谷

↓権太坂上

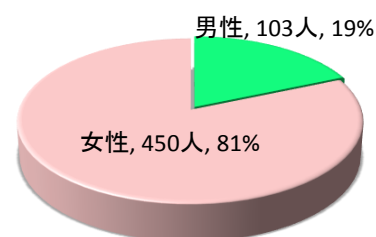
## 平成29年度 ご利用者アンケート報告

アンケート結果は館内に掲示し、受付でお答えしています。お気軽にお問い合わせください。

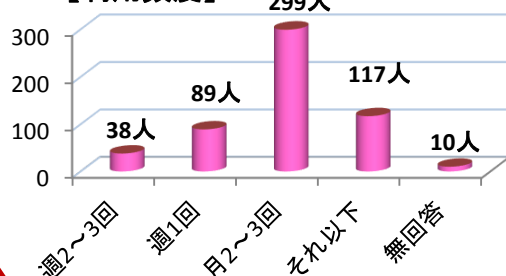
施設運営に関するご利用者アンケートを3月1日～3月31日に実施し、553名の方からご回答いただきました。

当コミハは、女性の方が多く、年代は60～70代、利用頻度は月2～3回が多いです。  
集会室・地域活動室はサークル活動、自主事業参加、管理組合・自治会、子育て関連等です。  
ロビーのご利用は勉強・読書・囲碁・話し合いなど多岐に渡っています。

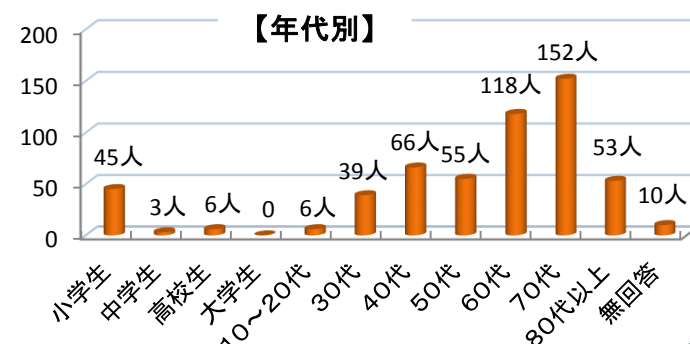
【男女別】



【利用頻度】



【年代別】



## 健康的な食生活を目指して

～塩分とからだの関係について～

横浜市委託事業 保土ヶ谷区食生活等改善推進員会(ヘルスメイト)  
権太坂コミュニティハウス共催

我が家の食生活は大丈夫？

あなたの家のお味噌汁又はスープの塩分を測ってみましょう！

ヘルスメイトによる無理なくできる減塩のアイデア、管理栄養士のお話があります

日 程：6月6日(水) 15:00～16:00

対 象：成人

定 員：20名

参加費：無料

申込み：5月9日(水)より電話・来館にて

持ち物：ご家庭の味噌汁又はスープ(50cc位)  
※塩分測定ご希望の方  
上履き、下足袋



## 5月 新刊図書のご案内

❖5月新刊図書❖  
5月1日(火)より  
予約受付開始。  
用意が出来次第、  
ご連絡致します。

| 〔図書名〕       | 〔著者〕    | 備考                                   |
|-------------|---------|--------------------------------------|
| 青くて痛くて脆い    | 住野 よる   | 大学生の僕は、今はいない彼女がついた嘘を真実にする為世間に叛逆を     |
| 玉村警部補の巡礼    | 海堂 尊    | お遍路道中で次々と難事件が。加納警視正と玉村警部補巡礼の行方は？     |
| 魔力の胎動       | 東野圭吾    | 自然現象を見事に言い当てる彼女の不思議な力はいったい何なのか       |
| オリジン 上・下    | ダン・ブラウン | われわれはどこから来てどこへ行くのか。鍵を握るのは進化論と人口知能    |
| さかなクンの一魚一会  | さかなクン   | さかなクンの自叙伝。お魚好きの男の子がどうやってさかなクンになったのか？ |
| ざんねんないきもの事典 | 今泉忠明    | 思わず誰かに言いたくなる！生き物のオモシロ情報が満載           |

## 自主事業のご案内

お申込み：来館または、☎713-6625へ

### 5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  | 5月6日(日)<br>1部10:00～12:00<br>2部13:30～15:30  | どなたでも／各50名                | 200円／1部受付中<br>2部満席終了 | アコーディオンに合わせて歌いましょう。／上履き、下足袋。                    |
| 親子3B体操       | 5月7日(月)<br>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         | 5月10日(木)<br>13:30～16:00                    | 60歳以上／20名                 | 300円／受付中             | タオル・飲み物・上履き・下足袋。                                |
| ごんたカフェ       | 5月12日、26日(土)<br>13:30～15:30                | 65歳以上                     | 100円／申込み不要           | 12日：折り紙でランドセル作り<br>26日：体操、紙芝居                   |
| カラダに優しい歩き方講座 | 5月18日(金)<br>6月15日・7月20日<br>10:00～11:30     | 成人／15名                    | 各回200円／受付中           | 歩き方とエクササイズ、膝痛・腰痛改善、ストレッチと筋トレ。／上履き、下足袋。          |
| あそびの広場       | 5月19日(土)<br>10:00～12:00                    | 小学生<br>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27日(日)<br>前半12:30～14:30<br>後半14:30～16:30 | 成人／各15名<br>(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。 |

### ★無料・予約不要です★

|                |                                          |              |          |                                            |
|----------------|------------------------------------------|--------------|----------|--------------------------------------------|
| パソコンよこはま宿(相談会) | 5月8日、15日<br>22日、29日(火)<br>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          | 5月1日、8日、15日<br>22日、29日(火)<br>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。／上履き、下足袋。 |

### 6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 | 6月3日(日)<br>1部10:00～12:00<br>2部13:30～15:30  | どなたでも／各50名                | 200円／5月6日(日)  | アコーディオンに合わせて歌いましょう。／上履き、下足袋。                    |
| 親子3B体操      | 6月4日(月)<br>10:00～11:30                     | 子(1歳以上)と親／20組             | 400円／5月7日(月)  | 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。    |
| あそびの広場      | 6月16日(土)<br>10:00～12:00                    | 小学生<br>中学生                | 無料／申込み不要      | 毎回、楽しい遊びがいっぱい                                   |
| 健康体操        | 6月21日(木)<br>13:30～16:00                    | 60歳以上／20名                 | 300円／5月10日(木) | タオル・飲み物・上履き・下足袋。                                |
| 吹き矢         | 6月24日(日)<br>前半12:30～14:30<br>後半14:30～16:30 | 成人／各15名<br>(初回マウスピース100円) | 300円／5月27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。 |

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