



2014
たすき 2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2月1日発行

ハルディックウォーキング参加者募集

2本のポールを使ってみんなで楽しく歩く、スポーツです。

効果

- ・脂肪燃焼は1時間に400カロリー（通常280カロリー）
- ・肩と胸の筋肉を伸ばし腕にかけての筋肉に持久力をつける
- ・首・肩まわりの緊張と痛みをとる
- ・肘や関節への負担をかけない
- ・心臓血管を鍛える



日時：3月4日（火）、11日（火）
13:30～15:30（両日とも）
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
持ち物：運動しやすい服装・上履き・下足袋・汗ふき用タオル

今井地域ケアプラザ共催

**横浜市榑太坂コミュニティハウス
2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！

日	月	火	水	木	金	土
						1 ★歌声サロン 13:00～15:00
2 ★ヨガ (A) 13:30～ (B) 15:00～	3 ★親子3B体操 10:00～11:30	4 ★パソコン ほどがや宿	5 ★子育て支援 10:00～12:00	6	7 ★健康体操 9:30～12:00	8 ごんた茶屋 13:30～15:30
9	10	11 ★パソコン ほどがや宿	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 (読み聞かせあり)	20 ★認知症講座 14:00～16:00	21	22 ★コミハ落語会 13:00～14:30
23 ★吹き矢 13:00～16:00	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	28	
※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

コミュニティハウスのロビーを模様替えしました

皆様にお使い頂いているロビーのテーブル等の場所を変えました。
ローテーブルとソファ、新聞は奥になりました。新刊図書は中央の柱に移動いたしました。
また、印刷機をロビーに出しましたので、大量に印刷のご利用がある時は
スタッフにお声かけお願い致します。



コミハ俳壇

離飾り眺むる人のやはらぎて 美千代
さへづりの寺の境内土鈴買ふ 佐智子
うすらい 薄氷の吹かれて光る池面かな 弓子
太鼓橋春一番の音を生み 敏子
夕照や潮風さらふ干し若布 ちかめ タイ
美しきバラうそもありけり水中花 絹
億の砂洗ふ渚に淑氣満つ 元明
風が雲攪ひゆきたる寒さかな 和枝
思い出のセーターを着るジンゲルベル 玲子



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だけませんか？
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

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

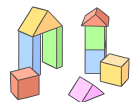
育児相談だけでなく、おもちゃで遊ぶことができます。

あそびの広場

3月15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!



★ 2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: 3月6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

3月はお試して男女別に
行ないます!

3月23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



ヨガ

3月16日・3月30日(3月は第二・第四日曜日)
(A) 13:30～14:40(70分)リラックスヨガ(10名)
(B) 15:00～16:10(70分)フローヨガ(10名)
参加費: 各回500円



3B体操

3月24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

3月3日(月)10:00～11:30

参加費: 400円

定 員: 20組

対 象: 2～3歳児と親



骨盤体操参加者募集中

冬の間、運動不足になった体のシェイプアップ・筋トレに
産後の骨盤調整に、一緒に身体を動かしてみませんか?

日 時: 3月27日(木) 10時～12時

対 象: どなたでも

定 員: 20名

参加費: 無料(お試しのため)

申込み: 電話・来館にて受付中

持ち物: 運動しやすい服装・上履き・下足袋・汗ふき用タオル



読み聞かせを開催しました

12月18日(水)、初の試みとして毎週水曜日の「子育て支援」の中で権太坂小学校の図書ボランティアのご協力を頂き11時から読み聞かせを行ないました。いつもは小学生に読み聞かせをされている皆さんですがこの日は1, 2歳の子ども達を前に緊張されたとか...最初はキーボードに合わせて「赤鼻のトナカイさん」を皆で歌いました。緊張もほぐれ次はいよいよ本番です。みんなの大好きな「アンパンマン」のお話です。本物そっくりのアンパンマンの声とナレーションの絶妙な声に引き込まれます。それからもう一冊絵本を読んで頂き楽しいひとときを過ごすことができました。図書ボラの皆さん本当に有難うございました。次回は2月19日(水)11時です。



心肺蘇生法・AEDの訓練を実施しました

1月16日(木)、権太坂消防出張所の方4名を講師に招き、心肺蘇生法・AEDの訓練を行ないました。受講生は日頃コミハをご利用されている団体から各1名参加、11団体11名です。人が倒れている、意識がない!。まず救急車を呼びます。呼吸がない場合は脳に酸素を送る為に心肺蘇生法を行ないます。救急車が到着するまで人工呼吸・胸骨圧迫・AED使用を継続します。胸骨圧迫はかなり力を入れて行なうので、訓練ではなく実際に行なう時は大変な覚悟が必要だと感じました。いざという時に速やかな行動が起こせるよう心の準備をしておくと共に、このような訓練を定期的に行ないたいと思います。ご指導下さいました消防署の方、参加いただきました皆様、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