



# たすき 2023 4月号

## 権太坂コミュニティハウス だより



4月実施イベントは前月に申込開始の為、満員になっている場合があります。

月	イベント名	開催日時	対象	定員	費用	申込開始日	
4月	子育て相談	毎週火曜日(11・25日は休み) 10:00~12:00	未就園児 親子	前半後半 各6組	無料	役所に申込 334-6323	
	パソコン・スマホ相談会	毎週火曜日 13:30~16:00	どなたでも	特になし	無料	直接来館	
	健康体操	6日(木)13:30~16:00	60歳以上	25名	500円	満席	
	選挙のため休館		8日(土)・9日(日)				
	ごんたカフェ	選挙準備により休館のため中止					
	おはなし村	館内修繕工事のため中止					
	休館日		17日(月)				
5月	子育て相談	毎週火曜日 10:00~12:00	未就園児 親子	前半後半 各6組	無料	役所に申込 334-6323	
	パソコン・スマホ相談会	毎週火曜日 13:30~16:00	どなたでも	特になし	無料	直接来館	
	ごんたカフェ	13日(土)13:30~15:00	60歳以上	15名	無料	満席	
	休館日		15日(月)				
	シェイプアップ体操	17日(水)10:00~11:30	20~50代女性	20名	500円	4月18日	
	健康体操	18日(木)13:30~16:00	60歳以上	25名	500円	4月6日	
	おはなし村	20日(土)11:00~11:30	2歳以上	15名	無料	3月18日	

令和5年3月13日から **<マスク着用は個人の判断>** が基本となります。  
 当施設では周囲の方への安全・ご自身を守るため、引き続き **マスクの着用を推奨** します。  
 お手数をおかけしますがご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

### <健康体操>からのお知らせ

ご自宅でも簡単に行える介護予防の運動やストレッチ体操をしてみませんか？  
 6月から<健康体操>は月2回の開催になります！！

日時：① 6月1日(木) 13:30~16:00 ② 6月8日(木) 13:30~16:00 (13:30~血圧測定あり)

対象：60歳以上

講師：三井つた恵先生

定員：25名

参加費：500円

持ち物：飲み物、タオル、上履き、下足袋

申込み：①②とも5月19日(金)9時より電話・来館にて

※5月の健康体操(4月6日申込み)に参加される方は5月開催日18日(木)から

①②いずれか1回の申し込みができます



お申込み時にお聞きした個人情報は、事業目的以外には使用いたしません。

## <ごんたカフェ>のお知らせ

5月<折り紙でトートバックをつくろう>は  
3月11日(土)より申込み開始のため**満席**です

6月<ギター演奏会&合唱>

7月<楽しい体操と脳トレ>

8月<盆踊り>

を予定しています。お楽しみに！！



同時に今井地域ケアプラザの相談員による  
<介護保険・介護サービス>についての  
相談を受け付けています。  
お気軽にご利用ください！



※4月の<ごんたカフェ>は選挙準備日による休館のため中止です

## <シェイプアップ体操>のお知らせ

お腹と骨盤底筋の使い方・呼吸の仕方をメインとした免疫力をアップさせる体操です。

<姿勢改善・足腰強化・お腹を引っ込める  
腹筋強化>を目指します！



日時：5月17日(水) 10:00~11:30

対象：20代~50代の女性

講師：土本美帆子先生

定員：20名

参加費：500円

持ち物：飲み物・タオル・上履き・下足袋

申込み：4月18日(火)より電話・来館にて  
毎回ご好評いただいている体操講座です♪  
お気軽にお申し込みください！



## <脳トレ&タオル体操>のお知らせ

シニアのための運動講座です。ご自宅でも  
取り組みやすいタオル体操で運動不足解消！

日時：6月12日(月) 13:30~15:00

対象：65歳以上

定員：25名(先着順)

参加費：無料

持ち物：フェイスタオル、飲み物、  
上履き、下足袋

申込み：5月16日(火)より電話・来館にて



※フェイスタオルは体操で使用します  
動きやすい服装でご参加下さい！



## 5月の<おはなし村>

<紙芝居>と<わらべうた・うたあそび>も楽しめます◎

日時：5月20日(土) 11:00~11:30

対象：2歳~小学生・大人

定員：15名(先着順)

参加費：無料

持ち物：上履き、下足袋

申込み：電話・来館にて受付中



※4月の<おはなし村>  
館内修繕工事による  
休館のため中止

## <紙芝居の出前を始めました！>

あなたの近くに出かけます♪

町内会・子ども会他、集いにご利用ください！

お問合せは権太坂コミュニティハウスまで

☎ 045(713)6625

\*\*\*\*\*

♥サミットさんで<紙芝居>出前上演

4月22日(土) 15:00~15:30 キッズスペースで

どなたでもご覧いただけます！

先着12名 お楽しみに♪



## 4月 新刊図書のご案内

4月1日(土)より予約・貸出受付開始



〔図書名〕	〔対象・著者〕	内 容
魔女と過ごした七日間	東野 圭吾	指名手配犯捜しのスペシャリストが殺された。不思議な女性に導かれ父を亡くした少年の冒険が始まる
君のクイズ	小川 哲	クイズプレイヤーの思考と世界がまるごと体験できる。読後あなたの「知る」は更新される
方舟	夕木 春央	山奥の地下建築で一夜を過ごす5人、翌朝の地震で扉がふさがれ水が流入、そして殺人が…
川のほとりに立つ者は	寺地 はるな	「当たり前」に埋もれた声を丁寧に紡ぎ、他者と交わる痛みとその先の希望を描いた物語
すべて真夜中の恋人たち	川上 未映子	究極の恋愛は、心迷うすべての人にかけがえのない光を教えてくれる。渾身の長編小説
答えは市役所3階に	辻堂 ゆめ	市役所に開設された「こころの相談室」、コロナ禍で悩みも秘密も増えカウンセラーが答えてくれる

## 権太坂コミュニティハウス

<趣味と学びを応援！みんなの居場所>

住所：〒240-0026 保土ヶ谷区権太坂3-1-1 権太坂スクエアA棟1階(サミット隣) ☎045-713-6625

指定管理者：ワーカーズコープ

発行責任者：村井 政友

開館時間：月曜日~土曜日 9:00~21:00 日曜日・祝日 9:00~17:00

休館日：毎月 第3月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

HP



当月の情報は3/15現在の状況です。今後、状況により変更する場合があります。