

# 自主事業の報告

多くの皆様にご参加いただきました。またのご参加をお待ちしております。

## ときわカフェ & 血管年齢測定



## 高齢者のための食生活講座



## かるがもハロウィン



## 体幹トレーニング②



常盤台コミュニティハウス便り



〒240-0067 No.109  
保土ヶ谷区常盤台 53-2  
横浜市常盤台コミュニティハウス  
発行責任者：小川 洋子  
平成 30 年 10 月 20 日

秋も一段と深まり、鮮やかな紅葉の季節となりました。朝夕はめっきり涼しくなりましたが、体調を崩されぬようくれぐれもご自愛ください。

コミュニティハウスでは 11 月以降、ヘルシー秋フェスタ&利用者発表会、クリスマス向け自主事業等々、様々な催し物を企画しております。多くの皆様のご参加をお待ち申し上げます。

スタッフ一同



自主事業	11月	時間	対象	参加費	予約有無
歌声サロン	6(火), 20(火)	13:00~14:30	—	100円	○
歌声喫茶…風	7(水)	13:00~15:00	—	200円	○
ヘルシー秋フェスタ&利用者発表会	11(日)	10:30~15:00	—	—	×
スポーツ吹き矢	14(水), 28(水)	13:00~14:30	—	200円	○
体幹トレーニング (3回目/4回コース)	15(木)	13:00~14:00	—	300円	○
親子3B体操	16(金)	10:00~11:30	未就園児親子	300円	○
ワンコインランチ【満員御礼】	21(水)	11:30~13:00	—	500円	○
スポーツウォーキング	22(木)	13:00~14:30	—	100円	○
クリスマスアレンジ	29(木)	13:00~15:00	—	800円	○
ときわカフェ	30(金)	11:00~14:00	—	100円	×
自主事業	12月	時間	対象	参加費	予約有無
歌声サロン	4(火), 18(火)	13:00~14:30	—	100円	○
歌声喫茶…風	5(水)	13:00~15:00	—	200円	○
お正月飾り作り	10(月)	10:00~12:00	—	800円	○
スポーツ吹き矢	12(水), 26(水)	13:00~14:30	—	200円	○
かるがもクリスマス	13(木)	10:00~11:30	未就園児親子	100円	○
体幹トレーニング (4回目/4回コース)	20(木)	13:00~14:00	—	300円	○
冬休み子ども書き初め教室	27(木)	9:30~14:30	小学3年~6年	100円	○

## 地域からのお知らせ

常盤台地区連合町内会主催の『ワイワイ祭り』が 11月25日(日)10:00~14:00に常盤台小学校で開催されます。

今年も園芸ボランティアの皆さんが『X'masの寄せ植えアレンジ』と『地元の野菜販売』販売をさせていただきます。多くの皆様のご来場をお待ちしております。



### 横浜市常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 横浜市保土ヶ谷区常盤台 53-2 (横国西門前)

☎ 045-348-8277 fax 045-348-8288

e-mail [tokiwadai-ch@space.ocn.ne.jp](mailto:tokiwadai-ch@space.ocn.ne.jp) HP <http://tokiwadai-ch.roukyou.gr.jp/>

開館時間 月~土 9:00~21:00 日・祝 9:00~17:00



お申込み&お問い合わせ ☎045-348-8277

(注) 日程・時間等は変更になる場合がありますので、事前にご確認下さい。

# 11月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
★	★	★	★	1㊟ 運営委員会 ※なるこ会	2㊟ ※ｽﾀｰﾄﾞ会	3
4 ※囲碁	5 ガーデンング ※自彊術	6 子育て相談 歌声サロン ※ポニョ	7 歌声喫茶 風 ※少林寺流空手道	8 ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ ※ｼﾝﾌﾟﾙｸﾗﾌﾞ 第2 ※社交ﾀﾞﾝｽｸﾗﾌﾞ	9 赤ちゃん教室 ※ときわｺｰﾌﾟ	10 12:00～準備 ﾊﾙｷｰ秋ﾌﾞﾛｯｸ& 利用者発表会
11 ﾊﾙｷｰ秋ﾌﾞﾛｯｸ& 利用者発表会	12	13 子育て相談 ※ｶｶﾞ&ゆらぎ ※Let's Sing!	14 ｽﾎﾟｰﾂ吹き矢 ※ﾋﾞｰﾃﾞｨｰ 3B ※11/11/17	15 体幹トレーニング	16 親子3B体操 ※ｽﾀｰﾄﾞ会	17
18 ※囲碁	19 ※ポニョ ※自彊術	20 子育て相談 歌声サロン	21 ｸﾞﾗﾝﾄﾞｲﾝﾄﾗﾝｼﾞ ※少林寺流空手道	22 ｽﾎﾟｰﾂﾌﾞﾙｰｷﾝｸﾞ ※ｼﾝﾌﾟﾙｸﾗﾌﾞ 第2 ※社交ﾀﾞﾝｽｸﾗﾌﾞ	23(勤労感謝の日)	24
25	26 【休館日】	27 子育て相談 ※ｶｶﾞ&ゆらぎ ※Let's Sing!	28 ｽﾎﾟｰﾂ吹き矢 ※ﾋﾞｰﾃﾞｨｰ 3B ※11/11/17	29 ｸﾘｽﾏｽﾌﾟﾚﾝｼﾞ	30 ときわカフェ ※あそびの会 ※ときわｺｰﾌﾟ	★

※…サークルの催し      ㊟…次月度集会所優先予約日      ㊟…予約が重なった場合の抽選

## 子育て関係の催し



**子育て相談**・・・毎週火曜日 10時～12時      プレイルームにて  
子育て支援の方が子育ての相談にのってくださいます。  
相談がなくてもお気軽にどうぞ。子供を遊ばせながらお話ししましょう。

**赤ちゃん教室**・・・毎月第2金曜日 10時～12時      集会室にて  
対象者…保土ヶ谷区在住で第1子が1歳未満のお母さん。  
保土ヶ谷区の保健師の方が初めての子育てを応援します。



**バームクーヘン**・・・毎月第2木曜日 10時～11時30分      プレイルームにて  
常盤台地区の主任児童委員の方が子育て中のお母さんたちのお友達作りのために  
開いているサロンです。プレイルームで子供を遊ばせながら色んなお話を  
ママ友を作りましょう。12月の『かるがもXmas』のようにイベントになることも。

**かるがもキッズ**・・・子育て支援サークル「かるがも」のイベントです。  
歌や手遊び、ちょっとした工作など。未就園児親子が対象です。予約が必要です。





# 12月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
★	★	★	★	★	★	1㊟
2㊟ ※囲碁	3 ※自彊術	4 子育て相談 歌声サロン ※Let's Sing!	5 歌声喫茶 風 ※少林寺流空手道	6 ※なるこ会	7 ※ｽﾀｰﾄﾞ会	8
9	10 お正月飾り	11 子育て相談 ※ｶｶﾞ&ゆらぎ ※Let's Sing!	12 ｽﾎﾟｰﾂ吹き矢 ※ﾋﾞｰﾃﾞｨｰ 3B ※11/11/17	13 かるがもｸﾘｽﾏｽ ※社交ﾀﾞﾝｽｸﾗﾌﾞ	14 赤ちゃん教室 ※ときわｺｰﾌﾟ	15 ※ｼﾝﾌﾟﾙｸﾗﾌﾞ 第2
16 ※囲碁	17 ガーデンング ※ポニョ ※自彊術	18 子育て相談 歌声サロン	19 ※少林寺流空手道	20 体幹トレーニング ※なるこ会	21 ※あそびの会 ※ｽﾀｰﾄﾞ会	22
23(天皇誕生日)	24 30 → 31	25 【休館日】	26 ｽﾎﾟｰﾂ吹き矢 ※11/11/17	27 書き初め教室	28 ※ときわｺｰﾌﾟ	29 年末年始休館 ← ~1/3

※…サークルの催し      ㊟…次月度集会所優先予約日      ㊟…予約が重なった場合の抽選

お申し込み&お問い合わせ **045-348-8277**

## 大募集

- ❖ サポーター**

特技を生かして講師になって下さる方  
(例：折り紙、ﾌﾞﾗｳﾝｰｱﾙﾌﾞﾞ ﾏｲﾄ、マジック、手芸、木工、料理)
- ❖ イベントボランティア**

「桜まつり」「ヘルキー秋フェスタ」などの自主事業のお手伝いをして頂きます。準備、片付け、販売など…
- ❖ ガーデンボランティア**

中庭、花壇などのお花の手入れをして頂きます。  
種まきから収穫まで1年を通じて活動して頂き、  
イベント時はお花の販売もお願いしています。

