



# はっぴー まーけっと Happy Market 4月号

**開館時間：平日 9:00～21:00**  
**日祝 9:00～17:00**

**閉館時間が変更になりました。18:00→21:00**  
**利用人数制限をご確認の上、ご利用ください。**

開催中

**子育て相談**

**(毎週火曜 10:00～10:45、11:00～11:45)**

要予約  
保土ヶ谷区役所  
子ども家庭支援課まで



## 第2弾

### 主婦と主夫の 「常盤台地区」防災学

大災害が起きたとき、日頃の備えによって被害を少なくできることを、第一弾の「防災学」で学びました。今年度は地域全体で被害を少なくすることを学んでいきます。年間4回開催を予定しております。今回はその第1回です。



第1回 2021年4月24日(土) 13:30～15:30

#### ① 大地震に備えよう

大地震が来てもまずは助からなくてはなりません。家の中でどこを特に安全にすればいいか、何をすればいいかを学びます。

#### ② ビニール袋を利用して食事を作る

高密度ポリエチレン袋を使うと、衛生的に一つのお鍋の中で色々なものを調理できます。

#### ③ 簡易トイレを試してみよう

大地震が起きたらマンションはもちろん一戸建てでもトイレバックは必需品。使い方をマスターして備蓄しましょう。

開催場所：常盤台コミュニティハウス

募集人数：20名

参加費：無料

申込受付：3月24日(水)から

申込先：常盤台コミュニティハウス TEL 045-348-8277



## 体幹 トレーニング

体幹を鍛えて姿勢の改善や身体のバランスを整えましょう。体幹は腹筋周りや腰回りの筋肉のことです。けがの予防やパフォーマンス向上にも役立ちます！強度はその方に合わせて行いますので、トレーニングに不安のある方でも大丈夫です。

日時：令和3年4月15日(木) 13:00～14:00  
5月20日(木) 13:00～14:00  
6月17日(木) 13:00～14:00  
7月15日(木) 13:00～14:00

定員：20名(要予約)

参加費：300円

場所：常盤台コミュニティハウス  
TEL 045-348-8277

講師：町田雄飛先生

持ち物：運動できる服装、マスク、タオル、飲み物

参加申込：各回開催日1か月前  
午前10時より受付開始





Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 予	2 抽	3
				な	ス	
4	5	6 子	7	8 パームハウス	9 赤ちゃん教室	10
囲	ポ	ひ	書 少		コ	
11	12	13 子	14	15 体幹トレーニング	16	17
G	自	ヨ L	3 リ	な	ス	
18	19 園芸ボランティア	20 子	21	22 ウォーキング	23	24 防災学
囲 書	ポ 自		少		あ コ	
25	26 【休館日】	27 子	28	29 昭和の日	30	
G		ヨ L	3 リ			

予…次月度集会室優先予約日 抽…予約が重なった場合の抽選日 子…子育て相談

- 囲…囲碁
- 3…ビューティ3B
- コ…ときわクラブ
- ヨ…ヨガ & ゆらぎ
- 書…書道の会
- リ…リリリリリリリリ
- G…ときわGOクラブ
- L…Let's sing
- ひ…ひまわり
- 社…社交ダンス
- 雅…雅の会
- 少…少林寺流空手道
- 自…自彊術
- あ…あそびの会
- な…なるこ会
- ス…ときわステップ会
- ポ…ポニョ



# 自主事業のお知らせ

自主事業	日付	時間	対象	参加費	予約
体幹トレーニング	15(木)	13:00~14:00		300円	○
保土ヶ谷区界ウォーキング	22(木)	13:00~14:30		100円	○
「常盤台地区」防災学	24(土)	13:30~15:30		無料	○



## 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 (横国大西門前)

☎ 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 9:00~18:00 日・祝 9:00~17:00