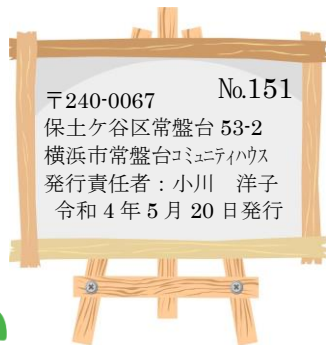


はっぴー まーけっと

# Happy Market 6月号



## 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4年7月21日(木) 13:00~13:45

定員：20名(要予約)      ニューススポーツと両方参加なら参加費1000円が800円になります

参加費：500円

会場：常盤台コミュニティハウス  
 TEL 045-348-8277

講師：加治屋 美和先生

持ち物：運動できる服装、マスク、タオル、飲み物、お持ちの方はゴムチューブ

参加申込：各回開催日1か月前  
 午前10時より受付開始

令和4年度 横浜市常盤台コミュニティハウス 自主事業  
 【お願い】自主事業の様子を写真に撮らせて頂きます。これらの写真はホームページ等の報告に使わせて頂くもので

## ニュースポーツ ユニカール

町田先生お勧め

ユニカールとはユニバーサルカーリングの略称です。  
 陸のカーリングともよばれています。  
 氷上のスポーツ“カーリング”を屋内で手軽にできないかと、  
 1979年にスウェーデンで考案されました。  
 ルールも簡単で、体力的にもそれほどきつくありません。  
 オリンピックで話題になったカーリングを体験してみませんか？

日時：令和4年7月21日(木)14:00~15:00

定員：10名(要予約)

参加費：500円      体幹トレーニングと両方参加される方は参加費1000円のところ800円になります。

会場：常盤台コミュニティハウス  
 TEL 045-348-8277

講師：加治屋 美和先生

持ち物：運動できる服装、マスク、タオル、飲み物、運動のできる室内履き

参加申込：各回開催日1か月前  
 午前10時より受付開始

令和4年度 横浜市常盤台コミュニティハウス 自主事業  
 【お願い】自主事業の様子を写真に撮らせて頂きます。これらの写真はホームページ等の報告に使わせて頂くものです。

## ニュースポーツ『ユニカール』に参加しませんか？

氷上のチェスと呼ばれるカーリングを屋内で体験できます。ルールは簡単です。的(サークル)の近くに味方のストーンがあったチームの勝ちです。3人1組で対戦しますが、大切なのは体力より、コントロールと作戦、何よりチームワークが大切な奥の深いスポーツです。

**体幹トレーニングとニュースポーツ《ユニカール》に両方参加されると、参加費がそれぞれ500円で1000円の所、800円になります。**

### 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 (横国大西門前)

☎ 045-348-8277 fax 045-348-8288

e-mail tokiwadai-ch@space.ocn.ne.jp HP <http://tokiwadai-ch.roukyou.gr.jp/>

開館時間 月~土 9:00~20:00 日・祝 9:00~17:00



# 自主事業のお知らせ

| 自主事業           | 日付         | 時間          | 対象     | 参加費  | 予約 |
|----------------|------------|-------------|--------|------|----|
| 防災学            | 4(土)       | 13:30~15:30 | どなたでも  | 無料   | ○  |
| スポーツ吹き矢        | 8(水)/22(水) | 13:00~14:30 |        | 200円 | ○  |
| カルガモ パーク-ハン    | 9(木)       | 10:00~11:30 | 未就園児親子 | 無料   | ○  |
| 体幹トレーニング       | 16(木)      | 13:00~13:45 |        | 500円 | ○  |
| ニュースポーツ(ユニカール) | 16(木)      | 14:00~15:00 |        | 500円 | ○  |
| 親子体操           | 17(金)      | 10:00~12:00 | 未就園児親子 | 300円 | ○  |
| 園芸ボランティア       | 20(月)      | 10:00~12:00 |        | 無料   | ×  |
| 歌声サロン          | 21(水)      | 13:00~14:00 |        | 200円 | ○  |
| 保土ヶ谷坂道ウォーキング   | 23(木)      | 10:00~12:00 |        | 300円 | ○  |
| ときわカフェ         | 24(金)      | 10:00~13:00 |        | 100円 | ×  |



| Sun | Mon         | Tue        | Wed        | Thu                    | Fri       | Sat   |
|-----|-------------|------------|------------|------------------------|-----------|-------|
|     |             |            | 1 予        | 2 抽                    | 3         | 4 防災学 |
|     |             |            | 書 少        | な                      | ス         |       |
| 5   | 6           | 7 子        | 8 スポーツ吹き矢  | 9 カルガモパーク-ハン           | 10 赤ちゃん教室 | 11    |
| 囲   |             | ひ          | 3 リ        |                        | コ         |       |
| 12  | 13          | 14 子       | 15         | 16 体幹トレーニング<br>ニュースポーツ | 17 親子体操   | 18    |
| G   |             | ヨ L        | 少          | な                      | ス         |       |
| 19  | 20 園芸ボランティア | 21 歌声サロン 子 | 22 スポーツ吹き矢 | 23 保土ヶ谷坂道ウォーキング        | 24 ときわカフェ | 25    |
| 囲 書 |             |            | 3 リ        |                        | あ コ       | 雅     |
| 26  | 27 休館日      | 28 子       | 29 運営委員会   | 30                     |           |       |
| G   |             | ヨ L        |            |                        |           |       |

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…ヒューティ3B
- コ…ときわクラブ
- ヨ…ヨ & ゆらぎ
- な…なるこ会
- 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
- 雅…雅の会
- ひ…ひまわり
- あ…あそびの会
- ス…ときわステップ会
- 少…少林寺空手道