



# はっぴー まーけっと Happy Market 11月号



**日時：令和5年12月16日(土)**  
**10:00~12:00**

**場所：常盤台コミュニティハウス集会室**  
**参加費：無料**

横浜国立大学「はまみらいプロジェクト」が作った防災人生すごろくをみんなで楽しもう！ 学生が考える防災ポイントは何か？ 災害に備えてこんなことをしておくとも切り切れる、かも？

参加申し込み・お問い合わせ  
常盤台コミュニティハウス 045-348-8277

いすに座ってエクササイズ

## チェアリズム体操

**日時 令和5年12月18日(月)**  
13:00~14:30 (90分)

**内容** 関節の可動域を広げる体操、椅子に座ってエアロビクス、体幹トレーニングなどを音楽に合わせて楽しくやります

**講師** 野崎 直子先生

**参加費** 500円

**持ち物** 飲み物 上履き 手ぬぐい  
(日本手ぬぐいがあれば一番いい)  
フェイスタオルでもOK)

**申し込み** 常盤台コミュニティハウス  
TEL 045-348-8277



野崎先生は健康運動指導士の資格を持つ  
エアロビクスインストラクターです。長く元気に  
歩けるために特に股関節周りを鍛えましょう。  
音楽に合わせて楽しくやれます

【お願い】自主事業の様子を写真に撮らせていただきます。これらの写真はホームページ等の報告に使わせていただくものです  
令和5年度横浜市常盤台コミュニティハウス自主事業

夏休みに大好評をいただいた「子どもフリマ」を  
今回は「**大人も子ども コミハでフリマ**」として  
次の通り開催します。

【日時】12月2日(土) 10:00~15:00 (11月13日(月)受付開始)

【場所】常盤台コミュニティハウス集会室  
常盤台ケアプラザ多目的ホール

【参加費】中学生以上 (2m×2m) 200円  
小学生以下 (1m×1m) 100円

お問合せは常盤台コミュニティハウスまで



## 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 9:00~21:00 日・祝 9:00~17:00



# 自主事業のお知らせ

11月

| 自主事業         | 日付         | 時間          | 対象   | 参加費   | 予約 |
|--------------|------------|-------------|------|-------|----|
| 歌声サロン        | 7(火)/21(火) | 13:00~14:00 |      | 200円  | ○  |
| スポーツ吹き矢      | 8(水)/22(水) | 13:00~14:30 |      | 200円  | ○  |
| バームクーヘン      | 9(木)       | 10:00~11:30 | 未就園児 |       | ×  |
| 秋の利用者発表会&作品展 | 12(日)      | 11:00~15:00 |      |       |    |
| 体幹トレーニング     | 16(木)      | 13:00~13:45 |      | 500円  | ○  |
| ユニカール        | 16(木)      | 14:00~15:00 |      | 500円  | ○  |
| 園芸ボランティア     | 20(月)      | 10:00~12:00 |      |       | ×  |
| 保土ヶ谷周辺ウォーキング | 23(木)      | 10:00~12:00 |      | 300円  | ○  |
| ときわカフェ       | 24(金)      | 10:00~13:00 |      | 100円  | ×  |
| クリスマスリース     | 29(水)      | 13:00~15:00 |      | 1500円 | ○  |

12月

|                   |             |             |      |      |   |
|-------------------|-------------|-------------|------|------|---|
| コミハでフリマ           | 2(土)        |             |      |      |   |
| 歌声サロン             | 5(火)/19(火)  | 13:00~14:00 |      | 200円 | ○ |
| スポーツ吹き矢           | 13(水)/27(水) | 13:00~14:30 |      | 200円 | ○ |
| バームクーヘン ハッピークリスマス | 14(木)       | 10:00~11:30 | 未就園児 | 100円 | ○ |



| Sun                  | Mon            | Tue                  | Wed   | Thu                    | Fri              | Sat |
|----------------------|----------------|----------------------|---|------------------------|------------------|-----|
|                      |                |                      | 1 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">予</span> 2 |                        | 3                | 4   |
|                      |                |                      | 書道の会<br>少林寺空手道  | なるこ会                   | ステップ会            |     |
| 5                    | 6              | 7 子育て相談<br>歌声サロン     | 8<br>スポーツ吹き矢  | 9<br>バームクーヘン           | 10<br>赤ちゃん教室     | 11  |
| 釜台囲碁愛好会              |                | ひまわり                 | ビューティ3B<br>リリノフササークル  |                        | ときわコーラス          |     |
| 12<br>利用者発表会<br>&作品展 | 13             | 14 子育て相談             | 15  | 体幹トレーニング<br>ユニカール      | 17               | 18  |
|                      |                | ゆらぎ体操<br>Let's Sing! |   |                        | ステップ会            |     |
| 19                   | 20<br>園芸ボランティア | 21 子育て相談<br>歌声サロン    | 22<br>スポーツ吹き矢   | 23<br>保土ヶ谷周辺<br>ウォーキング | 24<br>ときわカフェ     | 25  |
| 書道の会<br>釜台囲碁愛好会      |                | ゆらぎ体操                | ビューティ3B<br>リリノフササークル  |                        | あそびの会<br>ときわコーラス | 雅の会 |
| 26                   | 27<br>休館日      | 28 子育て相談             | 29<br>クリスマスリース  | 30                     |                  |     |
| ときわGOクラブ             |                | ゆらぎ体操<br>Let's Sing! |   |                        |                  |     |

予 …次月度集会室予約開始日