



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

場 所：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 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。

場 所：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 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 9:00~21:00 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 バ-ムク-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(エカール)	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(火)	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-ツ吹き矢	9 カルガモ バ-ムク-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 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	22 スポ-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…ビューティ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
- 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