



はっぴー まーけっと
Happy Market 3月号

昔懐かしい歌、ちょっぴり新しい歌をみんなで一緒に!!

歌声サロン

日 時：令和6年 3月5日(火) 3月19日(火)
4月2日(火) 4月16日(火)
5月7日(火) 5月21日(火)
6月4日(火) 6月18日(火)
13:00~14:00(休憩なし)

対 象：どなたでも
募集人数：30人 (要予約・先着順)
場 所：常盤台ケアプラザ多目的室
常盤台コミュニティハウス集会室Ⅰ,Ⅱ

参加費：200円

持 ち 物：飲みもの

参加申込み：常盤台コミュニティハウス
Tel 045-348-8277



令和5年度 常盤台地域ケアプラザ地域活動交流 横浜市常盤台コミュニティハウス 共催事業
【お願い】事業の様子をホームページ等の報告に使わせて頂くために写真に撮らせて頂きます。

いすに座ってエクササイズ

チェアリズム体操

日 時 令和6年3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)

定 員 20人



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。

申し込み 常盤台コミュニティハウス
TEL 045-348-8277

【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
令和5年度横浜市常盤台コミュニティハウス自主事業

園芸ボランティア活動のご案内

ボランティアメンバーは随時募集中です



いつも中庭や1階の花壇の
手入れをしていただいている
園芸ボランティアの皆さん
にお雛様の飾りつけをお
願いしました。とても素敵
に飾っていただきました。
和気あいあいとした楽しい
ひと時でした。

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@roukyou.gr.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

3月 自主事業 日付 時間 対象 参加費 予約

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|--------|------|---|
| 歌声サロン | 5(火)/19(火) | 13:00~14:00 | | 200円 | ○ |
| 桜バザー | 10(日) | 10:30~14:00 | | | × |
| スポーツ吹き矢 | 13(水)/27(水) | 13:00~14:30 | | 200円 | ○ |
| バームクーヘン 手形アート | 14(木) | 10:00~11:30 | 未就園児親子 | | ○ |
| 園芸ボランティア | 18(月) | 10:00~12:00 | | | × |
| チェアリズム体操 | 18(月) | 13:00~14:30 | | 500円 | ○ |
| 体幹トレーニング | 21(木) | 13:00~13:45 | | 500円 | ○ |
| ユニカール | 21(木) | 14:00~15:00 | | 500円 | ○ |
| ときわカフェ | 22(金) | 10:00~13:00 | | 100円 | × |
| 保土ヶ谷周辺ウォーキング | 28(木) | 10:00~12:00 | | 300円 | ○ |

4月

| | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|--------|------|---|
| 歌声サロン | 2(火)/16(火) | 13:00~14:00 | | 200円 | ○ |
| スポーツ吹き矢 | 10(水)/24(水) | 13:00~14:30 | | 200円 | ○ |
| バームクーヘン(プレイルーム) | 11(木) | 10:00~11:30 | 未就園児親子 | | |



| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-----------------|-------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|------------------|-----|
| | | | | | 1 予 2 | |
| | | | | | ステップ会 | |
| 3 | 4 | 5 子育て相談 歌声サロン | 6 | 7 | 8 赤ちゃん教室 | 9 |
| 書道の会 益台囲碁愛好会 | | ひまわり | 少林寺空手道 | なるこ会 | ときわコーラス | |
| 10 桜バザー | 11 | 12 子育て相談 | 13 スポーツ吹き矢 | 14 バームクーヘン 手形アート | 15 | 16 |
| | | ゆらぎ体操 Let's Sing! | ビューティ3B リノリノサークル | | ステップ会 | |
| 17 | 18 園芸ボランティア チェアリズム体操 | 19 子育て相談 歌声サロン | 20 | 21 体幹トレーニング ユニカール | 22 ときわカフェ | 23 |
| 書道の会 益台囲碁愛好会 | | | | なるこ会 | あそびの会 ときわコーラス | 雅の会 |
| 24 | 25 休館日 | 26 子育て相談 | 27 スポーツ吹き矢 | 28 保土ヶ谷周辺 ウォーキング | 29 | 30 |
| ときわGoクラブ | | ゆらぎ体操 Let's Sing! | ビューティ3B リノリノサークル 少林寺空手道 | | | |
| 31 | | | | | | |
| ときわGOクラブ | | | | | | |

予 …次月度集会室予約開始日