



## 自主事業のお知らせ

### 歌声サロン



昔懐かしい歌、ちょっぴり新しい歌を皆で一緒に！！

日時：5月7日(火)・21日(火)  
13:00~14:00

対象：どなたでも

定員：30人(要予約)

参加費：200円

持ち物：飲み物



### スポーツ吹き矢

年齢・性別問わずに誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。

日時：5月8日(水)・22日(水)  
13:00~14:30

(毎月第2・4水曜日)

定員：20人(要予約)

参加費：200円



### こども体操教室

日時：5月15日(水)  
15:30~16:30

(毎月第3水曜日)

対象：年長(5才)~

小学3年生(9才)

定員：15人

参加費：100円

持ち物：飲み物・タオル・上履き



### 体幹トレーニング

体幹を鍛えて姿勢の改善を

日時：5月16日(木)  
13:00~13:45

定員：20人

参加費：500円

講師：加治屋 美和 先生

持ち物：運動できる服装・タオル・飲み物  
お持ちの方はゴムチューブ



### チェアリズム体操

いすに座ってエクササイズ

日時：5月20日(月)  
13:00~14:30(90分)

定員：20人(要予約)

参加費：500円

講師：野崎 直子 先生

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良い  
フェイスタオルでもOK)



### ユニカール

陸上のカーリングを体験しませんか？

ルールも簡単！体力もほどほど大丈夫！

日時：5月16日(水)  
14:00~15:00

定員：10人

参加費：500円

講師：加治屋 美和 先生

持ち物：運動できる服装・タオル・飲み物・  
運動のできる室内履き



### 保土ヶ谷周辺ウォーキング

保土ヶ谷区と周辺を歩きましょう！

日時：5月23日(木) 雨天中止  
10:00~12:00

定員：15人(要予約)

参加費：300円(保険代として 交通費各自負担)

集合場所：JR石川町

横浜山手の坂めぐり

解散場所：みなとみらい線元町中華街駅



## 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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 予	2	3	4
			少林寺空手	なるこ会		
5	6 団会議	7 子育て相談 歌声サロン	8 スポーツ吹き矢	9 バームクーヘン	10 赤ちゃん教室	11
書道の会 釜台囲碁愛好会		ひまわり	ビューティ3B リリノラサークル YDK	シニアクラブ 第二ときわ まちづくり協議会	ときわコーラス	常盤台連合町内会
12	13	14 子育て相談	15 こども体操教室	16 体幹トレーニング ユニカール	17	18
住好自治会 ときわGo777	横国ボーカー	ゆらぎ体操 Let's Sing! YDK	少林寺空手道	なるこ会	まちづくり協議会 ステップ会	劇団月の子夢遊び
19	20 園芸ボランティア チェアリズム体操	21 子育て相談 歌声サロン	22 スポーツ吹き矢	23 保土ヶ谷周辺 ウォーキング	24 ときわカフェ	25
書道の会 釜台囲碁愛好会			ビューティ3B リリノラサークル	シニアクラブ 第二ときわ	あそびの会 ときわコーラス	雅の会 ワークショップ
26	27 休館日	28 子育て相談	29	30	31	
ときわGO777 常盤台連合町内会		ゆらぎ体操 Let's Sing! 横国ボーカー				

予…次月度集會室優先予約日

### 園芸ボランティア

日時：5月20日(月)  
10:00~12:00  
(毎月第3月曜日)  
場所：地域ケアプラザ  
1階園庭・2階中庭  
内容：お花の手入れ  
植物が大好きな方、  
興味のある方はぜひ  
ご参加ください。  
※ボランティア随時募集中です!

### バームクーヘン

『親子ふれあい遊び』  
日時：5月9日(木)  
10:00~11:30頃  
(毎月第3木曜日)  
定員：15組(要予約)  
対象：未就園児とその保護者  
参加費：無料  
講師：宮地陽子先生

### ときわカフェ

日時：5月24日(金)  
10:00~13:00  
(原則毎月第4金曜日)  
場所：地域ケアプラザ  
多目的ホール  
コーヒー・紅茶(100円)で  
ご用意しております。  
お子様連れも大歓迎です。



## ご報告

桜バザーでの売上金133,693円を能登半島地震の被災地に  
日本赤十字社を通して寄付させて頂きました。  
ご参加、ご協力ありがとうございました。

