

# Happy Market 3月号



## 第一回ヘルキーメイフェア

### 令和7年5月31日(土)開催

#### フリーマーケット (出店者募集します)

ワークショップ・ゴミ分別クイズ  
子供向けゲーム形式  
食品販売・パン販売  
コーヒー販売 などなど



コミハでフリマが  
楽しいフェアに  
変わります!

令和7年度 横浜市常盤台地域ケアプラザ 共催事業  
横浜市常盤台コミュニティハウス

### 歌声サロン

昔懐かしい歌、ちよっぴり  
新しい歌をみんなで一緒に!  
日時:3月4日(火)・18日(火)  
4月1日(火)・15日(火)  
13:00~14:00  
定員:30人(要予約)  
講師:工藤 圭 先生  
参加費:200円

### スポーツ吹き矢

年齢・性別問わずに手軽にでき、  
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:3月12日(水)・26日(水)  
4月9日(水)・23日(水)  
13:00~14:30  
定員:20人(要予約)  
参加費:200円

### 硬筆教室

日時:3月11日(火)・18日(火)  
4月8日(火)・15日(火)  
15:30~16:30  
定員:15人(要予約)  
参加費:100円  
対象:小学生以上・大人もOK  
講師:坂上 幸子 先生  
持ち物:2B えんぴつ

### 園芸ボランティア

植物が大好きな方、興味ある方  
はぜひご参加ください。  
日時:3月17日(月)  
4月21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  
※ボランティア随時募集中です!

### チェアリズム体操

いすに座ってエクササイズ  
日時:3月17日(月)  
4月21日(月)  
13:00~14:30  
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・  
日本手ぬぐい

### こども体操教室

日時:3月19日(水)  
4月16日(水)  
15:30~16:30  
対象:年長(5才)~  
小学3年生(9才)  
定員:15人(要予約)  
参加費:100円  
講師:本田 宏美 先生  
持ち物:飲み物・タオル・  
上履き

### 体幹トレーニング

体幹を鍛えて姿勢よく  
若々しく!!  
日時:3月20日(木)(祝)  
4月17日(木)  
13:00~13:45  
定員:20人(要予約)  
参加費:500円  
講師:町田 雄飛 先生  
持ち物:タオル・飲み物  
ゴムチューブ

### ユニカール

陸上のカーリングを体験  
しませんか?  
日時:3月20日(木)(祝)  
4月17日(木)  
14:00~15:00  
定員:10人(要予約)  
参加費:500円  
講師:町田 雄飛 先生  
持ち物:タオル・飲み物・  
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:3月27日(木)  
4月24日(木)  
10:00~12:00 雨天中止  
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)

### ときわカフェ

コーヒー・紅茶をご用意  
しております。  
お子様連れも大歓迎です。  
日時:3月28日(金)  
4月25日(金)  
10:00~13:00  
(原則毎月第4金曜日)  
参加費:100円  
場所:地域ケアプラザ  
多目的ホール

## 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 次月予約開始
2	3	4 子育て相談 歌声サロン	5	6	7	8
釜台囲碁愛好会		ひまわり	少林寺空手道	なるこ会	まちづくり協議会 ステップ会	
9	10	11 子育て相談 硬筆教室	12 スポーツ吹き矢	13 バームクーヘン 手形アート	14 赤ちゃん教室	15
ときわGOクラブ	書道の会 常盤体操クラブ	ゆらぎ体操 Let's Sing!	ビューティー3B リリノワサークル		ときわコーラス	
16	17 園芸ボランティア チェアリスム体操	18 子育て相談 歌声サロン 硬筆教室	19 こども体操教室	20 (春分の日) 体幹トレーニング ユニカール	21	22
書道の会 釜台囲碁愛好会	常盤体操クラブ		少林寺空手道	なるこ会	あそびの会 ステップ会	雅の会
23	24 休館日	25 子育て相談	26 スポーツ吹き矢	27 保土ヶ谷周辺 ウォーキング	28 ときわCafe	29
ときわGOクラブ		ゆらぎ体操 Let's Sing!	ビューティー3B リリノワサークル		ときわコーラス	
30	31	4 / 1 子育て相談 次月予約開始 歌声サロン	2	3	4	5
ときわGOクラブ		ひまわり	少林寺空手道	なるこ会	まちづくり協議会 ステップ会	

## プラゴミ講習会

令和7年4月から、保土ヶ谷区のプラスチックごみの出し方が変わります。

1月24日のときわカフェでのミニ講習会に続き、1月30日に「プラゴミの講習会」を開催しました。どんな風になるのか？注意点などを資源循環局の武藤さんに教えていただきました。楽しい貴重なお話を聞いて、有意義な講習会となりました。



## バームクーヘンひなまつり

2月13日「かるがもひなまつり」を開催しました。可愛い折り紙のおひな様をつかって紙のお皿に貼り付けシールで飾りました。工作の後「かるがもさん」の愉快的親子体操と絵本の読み聞かせで、楽しいひと時を過ごしました。

