

2026

2

はっぴー

まーけっと

# Happy Market



さるぼぼ(猿)の  
つるし飾りを  
作りませんか

ひとつの  
出来上がり寸法  
1.5cm

日 時：令和8年3月23日(月) 13:00～15:00  
2月16日(月)10:00～予約開始

定 員：先着20名  
参加費：300円  
持ち物：裁縫道具



さるぼぼは、岐阜県飛騨地方の伝統的なお守り人形です。  
「猿(さる)」と「赤ちゃん(ぼぼ)」を意味し、猿の赤ちゃんの形  
をしています。

## 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。  
体幹は腹筋周りと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。

陸上のカーリングを体験しませんか？

## ユニカール

ルールは簡単で、体力的にもどなたでもできるものスポーツ  
です。

講師：町田 雄飛 先生

日 時：令和8年3月19日(木)  
時 間：13:00～13:45

定 員：20名(要予約)  
参加費：各500円

ユニカールと両方参加の場合  
参加費1000円を800円とします

## 今月の休館日は2月24日火曜日です。

### ●園芸ボランティア

2月16日 10:00～12:00

### ●チェアリズム体操

2月16日 参加費：500円  
13:00～14:30

### ●スポーツ吹き矢

2月11日・25日 参加費：200円  
13:00～14:30

### ●ときわCafé+オレンジプラス 参加費：100円

2月27日 10:00～13:00

### ●硬筆教室

2月10日・17日 参加費：100円  
15:30～16:30

### ●歌声サロン

2月17日 参加費：200円  
13:00～14:00

### ●体幹トレーニング・ユニカール

13:00～13:45 14:00～15:00

2月19日 参加費：各500円 両方参加：800円

### ●ウォーキング

2月26日 参加費：300円  
10:00～12:00

コーヒー・紅茶 おかわり自由

お茶菓子付き100円

パンの販売もあります。

## 横浜市常盤台コミュニティハウス

〒240-0067横浜市保土ケ谷区常盤台53-2 (横国大西門前) ☎045-348-8277 Fax045-348-8288  
(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 釜台囲碁愛好会	2	3 ほどっこひろば Let's Sing! ひまわり	4 少林寺空手道	5 なるこ会	6 ステップ会	7 利用者会議
8 ときわGOクラブ	9	10 ほどっこひろば 硬筆教室 ゆらぎ体操 Let's Sing!	11 建国記念日 スポーツ吹き矢	12 バームクーヘン ひな祭り	13 ときわコーラス	14
15 釜台囲碁愛好会	16 園芸ボランティア チェアリズム体操	17 ほどっこひろば 歌声サロン 硬筆教室	18 こども体操教室 少林寺空手道	19 体幹トレーニング ユニカール なるこ会	20 赤ちゃん教室 ステップ会	21
22 ときわGOクラブ	23 天皇誕生日 ゆらぎ体操	24 休館日	25 スポーツ吹き矢 ビューティー3B リノリノフラサークル	26 ウォーキング	27 ときわCafe + オレンジカフェ あそびの会 ときわコーラス	28 雅の会
3/1 次月予約開始 釜台囲碁愛好会	2	3 ほどっこひろば ひまわり	4 少林寺空手道	5 なるこ会	6 赤ちゃん教室 ステップ会	7

## 冬休み書き初め教室

先生が筆の持ち方、運び方などお手本を書きながら丁寧に説明して、練習しました。真剣に先生の話聞き、清書までしっかり書き上げました。



## 親子初釜の会

表千家の福光宗延先生をお迎えして、お抹茶が初めてという皆さんにお茶席でのお茶のいただき方を説明しながら、穏やかにゆったりとしたひと時を過ごしていただきました。

