

2024年3月1日発行

NPO法人

中川コミュニティグループ

NO.170

〒245-0009 泉区新橋町33-1

TEL392-5538 FAX392-5548

新橋コミュニティハウス

3月号

しんばし

新橋コミュニティハウス

3月の休館日

(施設点検日)

18日(月)

春休み子どもオセロ大会

3/29(金) 10:00~12:30

対象:小学生・幼児(一人でできる子)

定員:32名(人数により調整有)

参加費:無料・参加賞あり

申込み:3/2(土)10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



男ヨガ入門(全9回)

4/13 5/11・25 6/8・22

7/13 8/24 9/14・28(土)

15:00~16:00

定員:20名

参加費:2700円

申込み:3/9(土)10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



体幹を整える初めてのピラティス(全6回)

4/9・23 5/14・28 6/11・25(火)

10:00~11:00

定員:25名

参加費:1800円

申込み:3/19(火)10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



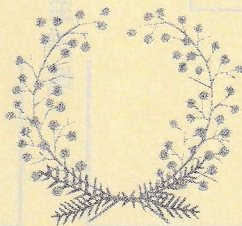
春

♡ハンドメイドをたのしみましょう♡

香水型クリアケース詰め込んだ ミモザアレンジメント

4/16(火)

10:00~12:00



定員:12名

参加費:2500円(材料費込)

申込み:3/26(火)

10:00より電話受付・先着順

コツコツ筋力貯筋体操(全6回)

4/19 5/17 6/21

7/19 8/16 9/20(金)

定員:20名

参加費:1800円

申込み:3/22(金)10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切

13:30~14:30



大人気

♡大人のお絵描き講座♡

簡単スケッチ・素敵な雑貨編

5/15・6/19(水)

13:30~15:30(全2回)

定員:10名

参加費:2000円(材料費込)

申込み:4/17(水)

10:00~電話受付・先着順

裏面もごらんください

おもちゃの病院 ドクトルベアーズ

4/6(土)、5/4(土)

10:00~12:00 受付 11:00まで

問い合わせ 佃 TEL 090-1216-0579



毎月第1土曜日



こどもおりがみ教室

4/6(土) 14:00~16:00

定員 : 8名(幼児は保護者同伴)

参加費 : 無料

申込み: 3/15(金) 10:00~電話受付・先着順



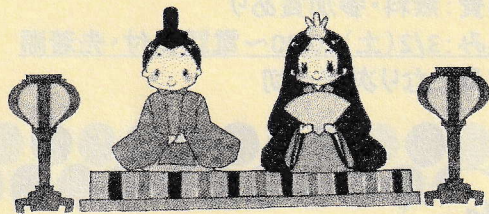
キッズコーナーのご利用方法

最大利用人数は5人(お子様保護者合わせて)
対象者は未就学児と保護者
利用時間は2時間です。



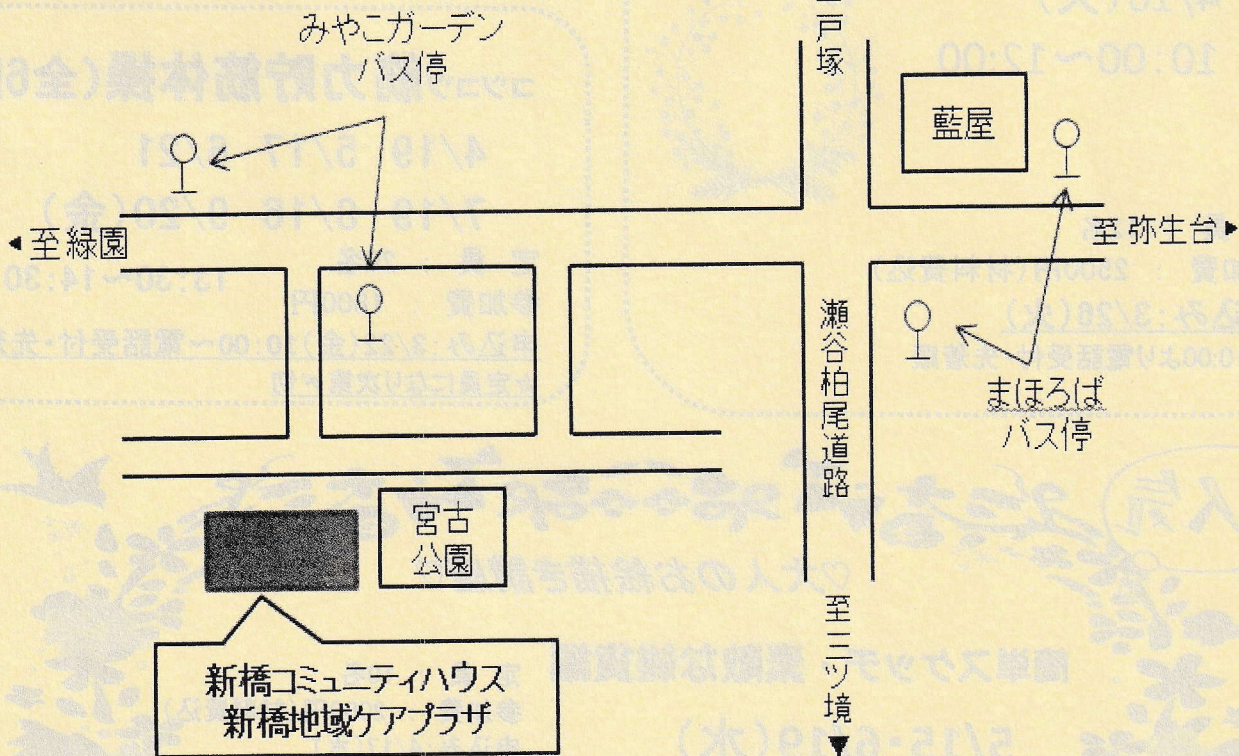
利用可能時間

10:00~18:00 (入れ替え制) ※日祝は16:00まで



#住みなら 泉区

案内図



※ 駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください。

令和6年3月1日発行
NPO法人
中川コミュニティグループ
No.222
〒245-0007 泉区桂坂4-1
Tel.813-3984 FAX813-3986



あなたのいきいきライフのお手伝い

3月号

なかがわ


中川地区センター
3月の休館日
18日(月)
(施設点検日)

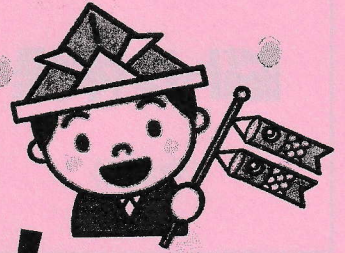
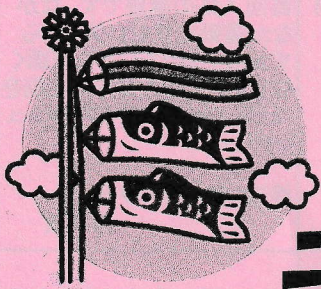


自主事業教室のご応募は往復ハガキに必要事項を記入して郵送で、またはセンター備え付けの応募用紙に返信用ハガキを添えて窓口にご提出ください。応募多数の場合は抽選をさせていただきます。

自主事業教室の申込はこちらまで・・・〒245-0007 泉区桂坂4-1 中川地区センター 宛

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
ハツラツ健康体操 (全10回)	4/27、5/11・25 6/8・22、7/13・27 8/24、9/14・28 (土) A 9:15~10:15 B 10:30~11:30	3000円	各50名	Aの申込 来館受付 3/23(土)10:20~ Bの申込 来館受付 3/23(土)11:35~	健康的な毎日を送るためには運動はかかせません健康維持のためリズムに乗って楽しく体を動かしましょう！初めてのカタでも大丈夫ですご自分のペースで無理なく運動をしましょう♪ 講師：跡部宗子
脳トレ体操 (全8回)	4/19・26 5/10・17・24 5/31、6/14・21 (金) 午前の部10:00~11:00 午後の部13:00~14:00	3200円	各18名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 午前または午後 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 3/11~3/20必着	毎回人気の講座です。なかなか運動出来ない方、知らず知らずのうちにからだ固くなっていませんか？体と脳をほぐしていきいきリフレッシュしましょう！ 講師：泉スポーツセンター 指導員
楽しくダンス de エクササイズ♪ (全8回)	4/9・23 5/14・28 6/11・25 7/9・23 (火) 10:00~11:15	3200円	18名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 3/11~3/20必着	ストレッチで十分に身体をほぐし、ポップな音楽に合わせてダンスのステップで楽しくエクササイズしましょう♪ストレス発散にレッツ！ダンス♡ 講師：田島裕子
美ボディピラティス (全8回)	4/11・25 5/9・23 6/13・27 7/11・25 (木) A 9:20~10:20 B 10:30~11:30	3200円	各20名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 3/11~3/20必着	体幹を鍛えてゆがみのないバランスのとれた体作りをします♡身体を引き締め美しいボディラインを作りましょう 講師：跡部宗子
はじめての太極拳 (全8回)	4/4・18 5/2・30 6/6・20 7/4・18 (木) 10:00~11:30	4000円	20名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 3/11~3/20必着	足腰を鍛えて、息を整える太極拳の動きは難しそうですが、初めての方のためのレッスンです 練功十八法、初級太極拳、養生功 お気軽にご参加ください 講師：矢島まゆみ
英会話ビギナーズレッスン (全8回)	4/13・27 5/11・25 6/8・22 7/13・27 (土) 15:10~16:25	4000円	15名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 3/11~3/20必着	英語を一から学びたい方のレッスンです しばらく英語に触れていない初心者向けのスローペースで進めます 思い切って始めてみませんか？ 講師：青木久美子

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
目指せ！ 美骨盤 (全8回)	4/8・22 5/13・27 6/10・24 7/8・22 (月) A 9:30～10:30 B 10:40～11:40	3200円	各18名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 3/11～3/20必着	普通に生活をしているだけで 体がゆがんできます。ヨガの 動きを取り入れ骨盤を正しい 位置に戻すことで冷え・姿勢 の改善に役立ちます 講師：佐々木宏美
 ホタル観察会 (全2回)	観察会 5/11(土) 10:00～11:30 (雨天5/12) 鑑賞会 6/8(土) 19:00～20:00 (雨天6/9)	無料	小学生15名 <small>鑑賞会は保護者同伴 (3年生以下は 両日保護者同伴)</small>	申込 4/20(土)9:00～ 電話にて先着順	弥生台駅近くの亀谷戸せせ らぎ水辺で蛍の生態観察と 鑑賞会をします 講師：亀谷戸せせらぎ水辺 愛護会



子どもの日の集い 子どもの日を祝う！

体を使うゲームをして遊びましょう！餅つき体験と試食がありますよ♪

ゲーム：ポッチャ、モルック、ラダーゲッター
ストライクボール、輪投げなど

4/29(月・祝)10:00～12:00

※参加するには必ず予約が必要です。当日参加は出来ません。

定員：幼児、小学生 150名

参加費：無料

申込日：4/13(土)11:00～先着順

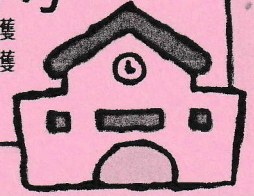
来館受付、参加チケットを配ります。

協力：地域青少年指導員
地域スポーツ推進委員
地域キッズクラブ

★3月の新着図書の予約希望受付期間 3/15(金)～3/21(木)ご来館にて受付

ピッコロ通信 3月号

「ピッコロひろば」は主に0歳から3歳までのお子さんとその保護者の方が自由に遊べる居場所です。小学校入学前のお子さんも保護者の方と一緒に遊ぶことができます。



少しずつ春のおとずれを感じる季節になりました。4月から新生活の準備で忙しい日々をお過ごしの方も多いこの時期、健康管理に気を付けてすこやかに過ごしてください。

3月の予定

- ・ひろばは新型コロナウイルス感染症流行の影響で、先6組14名限定のご利用となっています(イベントを除く)。予約は必要ありませんが、事前に予約を頂ければ優先させていただきます。
- ・ひろばは午前と午後の入替制です。12:00~12:30はランチの時間です。

月	火	水	木	金	土	日
				1 4月月間イベント 予約開始	2 ひなまつり AM 11:30~ PM 14:30~ 会員向・要予約	3 プラレールで あそぼう! in 緑園 要予約
4 10:30~11:15 赤ちゃんタイム 要予約 (ひろば 12:30~)	5 ピッコロクラブ (2歳以上の預かり保育) ひろばⓄ	6	7 緑園子育てネット スタッフミーティング 休	8	9 休	10 休
11	12 ピッコロクラブ (2歳以上の預かり保育) ひろばⓄ	13	14 10:30~11:15 リラックスヨガ 会員向け・要予約 (ひろば 12:30~)	15	16	17 休
18 10:00~12:00 びよびよひろば 要予約 (ひろば 12:30~)	19 ピッコロクラブ (2歳以上の預かり保育) ひろばⓄ	20 春分の日 休	21	22	23 休	24 休
25	26 ひろばⓄ	27 10:30~11:00 親子リトミック♪ お誕生会 会員向け・要予約 (ひろば 12:30~)	28	29	30 休	31 休

- ◆4日(月)『赤ちゃんタイム』のため、ひろばは12:30からオープンします。
- ◆7日(木)は、緑園子育てネット・スタッフミーティングのため、お休みさせていただきます。
- ◆14日(木)・27日(水)は、『リラックスヨガ』『親子リトミック♪お誕生会』のため、ひろばは12:30からオープンします。
- ◆18日(月)は『びよびよひろば』です。午後は通常通り12:30からオープンします。
- ◆『赤ちゃんタイム』『びよびよひろば』を除き、イベントは会員さん向けです。無料体験はできません。
- ◆火曜日はピッコロクラブのため、ひろばはお休みです。お問い合わせやイベント等の電話予約はご遠慮ください。

ひなまつり ～会員向け～



ひろばでは今年も恒例の「ひなまつり会」を行います。今回もお子様と一緒にミニアルバムを作っていただこうと企画しています。製作時間まではひろばで遊んでお過ごしください。午前の部・午後の部、それぞれ定員6組(要予約)とさせていただきます。どうぞご参加ください。

(申し訳ありませんが無料体験は出来ません。)

★日にち：3月2日(土) ひな祭り製作時間

★時間：午前の部 10:00～ ①11:30～

午後の部 12:30～ ②14:30～

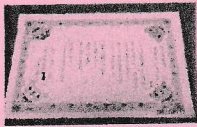
予約は2月9日(金)9:40～

ランチタイムの人数制限変更のお知らせ

先着4組⇒先着8組の予約制です。

(1つのテーブルに2家族をお願いします)

詳細はHPをご覧ください。



4月から小学生になるお友達に、「ピッコロひろば卒業証書」をお渡ししています。ぜひ、ひろばにお立ち寄りください。

地域の子育て支援情報

★育児サークル「モンキッズ」

3月の予定

7日(木) なえは園庭遊び

12日(火) おわかれ会

21日(木) 公園遊び(1丁目)

見学希望の方は下記までお問い合わせください。

撫佐 友梨 LINE ID: musayuri0803



★子育て支援者会場

経験豊かな子育て支援者さんが、皆さんの子育てを応援しています♪

会場 緑園地域交流センター 中会議

開催日および時間 毎週金曜日 10:00～11:30

おもちゃを用意してお待ちしています。

支援者さんとお話したり、親御さん同士でおしゃべりしたり親子で過ごしたいようにご利用ください。おわりに少しだけ手遊びや絵本の時間があります。

詳細は泉区HP から暮らし・総合→子育て・教育→子育て支援・相談→子育てについての相談・教室で検索して下さい。

緑園地区子育て支援ネット主催ファミリーイベント プラレールであそぼう！in 緑園

★日時 令和6年3月3日(日)

①0,1歳児のひろば 10:00～10:45

②2,3歳児のひろば 11:00～12:00

③4,5,6歳児のひろば(未就学児まで)
13:00～14:00

どなたでも
参加
できます

★参加費 各回ひと家族200円

★参加人数 各回こども12名

★申し込み開始日 2月3日(土)10:00～

詳細はひろば掲示のチラシまたはHPをご覧ください

赤ちゃんタイム



★3月の内容

「あかちゃんのおもちゃをつくろう！」

★日時 3月4日(月)10:30～11:15

(受付:10:15～)

★参加費 200円

★参加人数 先着8組

★予約開始 2月2日(金)

あんよが上手になるまでのお子さまと保護者の方を対象にした時間です。大変申し訳ありませんが上のお子さまの参加はご遠慮下さい。

ひろばは12:30からオープンします

★今後の日程 4月1日(月)

「手形・足形アート(5月節句)」



ぴよぴよひろば

赤ちゃんを子育てしている保護者の交流の場として自由楽しくおしゃべりをする時間です。

★日時 3月18日(月)10:00～12:00

★参加費 会員 100円 非会員 200円

★参加人数 先着8組

★予約開始 2月2日(金)

★利用対象 0・1歳のお子さまと保護者の方を対象にした時間です。大変申し訳ありませんが上のお子さまの参加はご遠慮ください。

★今後の日程 4月15日(月)10:00～12:00

予約は3月1日(金)9:40～

アンケートのご協力をお願い

「ピッコロひろば」では日ごろみなさんの思っていることやさまざまなご要望についてお尋ねするアンケートを実施しています。

みなさんのご協力をどうぞよろしくお願い致します。

横浜市 親と子のつどいの広場

「ピッコロひろば」

オープン：月・水・木・金・土(隔週)

(但し、毎月第1木はお休み)

10:00～15:00

横浜市泉区緑園4-1-6

TEL/FAX: 813-7323

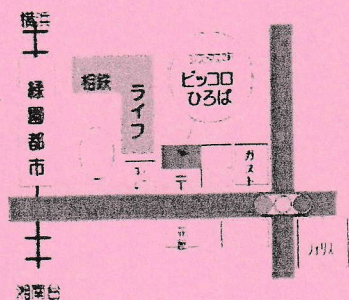
<https://www.pikkoro-hiroba.com>



正会員 年会費 1000円
利用料 100円/日
月間パスポート 600円
ビジター：利用料 300円/日
(いずれも一家族あたりの料金です)
★初めての方は無料体験ができます☆

ピッコロひろばは横浜市の助成金と皆さんからの会費と利用料で運営されています。

後援：RCA、緑園連合自治会、緑園地区社協、緑園子育てネット



泉寿荘だより 3月号



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861
 ホームページ <http://nakagawa-com.net/>

※泉寿荘は60歳以上横浜市にお住いの方ならどなたでもご利用できます。毎月第3日曜休館日※

開館時間9:00~17:00

介護予防講座

筋力・体力アップ・脳の活性化などいつまでも自分らしく生きるための講座です。どなたでも何度でも気軽に申込みいただけます。

【申込】 3/1(金)~3/15(金) 官製はがき持参で窓口へ

笑顔で筋トレ

~スクエアステップ&ゴムバンド体操~

手足で違う動きをしながらマット上を歩き認知機能の予防・下肢のトレーニング(スクエアステップ)と体力・筋力維持のための体操。

【日程】4/3・17 5/1・15 6/5・19 13:30~15:00
 第1・3水曜日

【定員】20名 【参加費】800円(保険料+ゴムバンド代)



ポジティブエイジング体操

体力・筋力アップのためのエクササイズ。関節の可動域拡大のためのストレッチなどを行い、いつまでも元気な体づくりを目指します。

【日程】4/5・19 5/17・31 6/7・21 14:00~14:45
 第1・3金曜日

【定員】20名 【参加費】300円(保険料)



ズンバ®ゴールド・チェア

音楽のリズムにあわせながら身体を動かすダンスエクササイズ。ズンバ®ゴールドを初心者、シニア向けに座って行うため、どなたでも無理なく参加していただけます。

【日程】4/6・20 5/4・18 6/1・15 11:45~12:30
 第1・3土曜日

【定員】25名 【参加費】300円(保険料)



トーンチャイムで脳トレ!


トーンチャイムはハンドベルの普及型として日本で作られた楽器で、ハンドベルよりも柔らかい音色です。簡単な曲の演奏を目指します。軽いストレッチも行い、楽しく頭と心身をリフレッシュしましょう。

【日程】4/4・18 5/2・16 6/6・20 13:30~15:00
 第1・3木曜日

【定員】12名 【参加費】300円(資料代)



3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			<ul style="list-style-type: none"> 介護予防講座(4~6月) 薩摩琵琶演奏会 座ってできるズンバ®ゴールド 		1 申込開始	2
3 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経 午後	4	5	6	7	8	9
10 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経 午後	11	12 申込×切 座ってできる ズンバ®ゴールド	13 共働舎パン販売	14 申込×切 趣味の教室 なごみの広場 午後	15 申込×切 介護予防講座 座ってズンバ® ゴールド 共働舎パン販売	16
17 休館日	18	19	20	21	22	23
24 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経 午後	25 園芸ボランティア	26	27 薩摩琵琶演奏会 共働舎パン販売	28	29 落語を楽しむ会 独演会 柳家崑三郎	30 映画鑑賞会
31 機能回復個人利用 写経 午後	 今年も素敵な吊るし雛をロビーに飾っております。どなたでもどうぞ、ご覧ください。					

♪ マークは 大広間個人利用日です。 火・木・土曜日 ●日曜日は午後のみ

薩摩琵琶演奏会

～平家物語を朗々と～



3月27日(水) 13:30～15:00

【演目】「平家物語～壇ノ浦～」・「耳なし芳一」
【演奏者】木村 昭子

薩摩琵琶は、楽器やバチが大きく、勇壮で力強い音がでて武士階級に愛好されていた様です。合戦の場面をダイナミックに、且つ情緒的に表現された演奏を是非、お楽しみください。

【定員】50名(先着順) 【参加費】無料
【申込】3月1日(金)～来館又は電話にて

落語を楽しむ会

真打登場!

柳家崑三郎 独演会

3月29日(金) 13:00～14:30



神奈川県厚木市出身
2005年 柳家さん喬に入門
2021年 真打昇進

【定員】60名(当日先着)
【参加費】無料



健康・生きがい・仲間づくりで脳活を!

なごみの広場

3月14日(木) 10:00～11:30

◇デイサービスについて 岡津ケアプラザ
◇コミカルマジックショー

シューマン ジュークボックス

【参加費】100円(コーヒー代)

*コーヒーだけでも、どなたでもご参加いただけます
*マイカップをご持参ください。

座ってできるズンバ®ゴールド

3月15日(金) 10:00～11:00

椅子に座って音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かすダンスエクササイズ。

【定員】27名(多数抽選)
【参加費】100円(保険料)
【申込】3月1日(金)～3月12日(火)
電話あるいは窓口へ



心安らかに般若写経を写す

一字一字丁寧に経文を書き写すことで、日頃のストレスから解放されたり、脳の活性効果が期待できます。

3月3日、10日、24日、31日(日)

9:00～12:00 無料

先着15名(当日先着) *筆ペンをご持参ください

日曜日は楽しく筋力アップ

14:15～15:30

- 3/3 ヒップホップで有酸素運動
- 3/10 コア・コンディショニング
- 3/24 筋力!脳力!アップ体操

【参加費】100円(保険料) 【定員】30名(多数抽選)
【申込】各前日16時まで 電話または受付へ

映画鑑賞会

『男はつらいよ』

～寅次郎忘れな草～



3月30日(土) 13:00～15:00

1973年8月に公開の『男はつらいよ』シリーズ第11作。マドンナ役の浅丘ルリ子は旅回りの歌手。街から街へと日本全国を旅暮らし。網走で寅さんと出会い、二人は長い愛の物語を紡ぎ出す事となります。

【監督】山田洋次
【出演】渥美清・倍賞千恵子・浅丘ルリ子
【定員】60名(当日先着) 【参加費】無料

～初心者の方・はじめて参加される方を対象にした講座です

*官製はがき持参で受付まで

4月開講趣味の教室

【申込期間】2/15(木)～3/14(木)

◆めざせ美文字!ボールペン習字教室

【日程】第1・3 木曜日 4/4～9/19(8月は第1・5)
9:30～11:30 全12回

【参加費】500円(教材費) 【定員】15名

◆初めての健康まあじゃん教室

【日程】第1・3 金曜日 4/5～9/20 全12回
10:00～12:00

【参加費】500円(教材費) 【定員】20名

◆着物リメイクを楽しむ会

～浴衣をブラウス・チュニックに～

【日程】第2・4 木曜日 4/11～9/26 全12回
10:00～12:00

【参加費】300円(教材費) 【定員】16名

◆あなたも芸術家!陶芸教室

【日程】第2・4 日曜日 4/14～6/23 全6回
9:30～15:00(昼休憩有)

【参加費】1か月2500円(粘土・焼成・道具代)
【定員】10名

または往復はがきに、講座名・氏名・年齢・住所
TELを明記の上、郵送でも可