

令和4年11月吉日

岡津第二町内会役員・会員 各位

岡津第二町内会 会長 萩原力男

11月定例役員会等について

(この文書は班長から各会員に回覧してください。)

1 11月の定例役員会について(事業部役員及び班長対象)

コロナ禍は続いておりますが、十分な感染対策を施した上で下記の通り実施します。

日時：令和4年11月19日(土) 19:00～20:30

場所：岡津町内会館 (三密を避けるため、机は使用せず椅子のみを使用します。)

議事：中川連合町内会10月期定例会報告、岡津第二町内会規約の改訂、来年度の会費、安否確認訓練における地区長・班長の役割、等について

2 餅つきの中止について

例年12月に実施していましたが餅つきについては、コロナ禍の影響により中止します。

3 防災訓練の実施について

今年度はいわゆる避難訓練は行わず、安否確認カードを用いた**安否確認訓練**と、中高年齢層に多い突然の心肺停止への対応(胸骨圧迫とAEDの使い方)の説明を行います。

安否確認訓練の詳細については、追って回覧/ホームページにアップします。**岡津第二町内会においては初めてとなる訓練**ですので、なるべく多くの方の参加をお願いします。

本年5月に配布した「安否確認カード」とその「使い方」を改めて確認願います。

日時：12月4日(日) 08:00～10:00 安否確認訓練

10:00～12:00 心肺蘇生法、AEDの使い方説明

場所：岡津町内会館(10:00～)

※当日、岡津町内会館において、希望される方には消費期限の迫った災害保存用飲料水等を配布します。

4 消火器購入、薬剤詰め替え、廃棄の取り継ぎについて

今年度の取り継ぎについて、加宝総合防災(株)と現在調整中ですので、追って回覧/ホームページにアップします。

5 赤い羽根共同募金運動への協力依頼について（福利厚生部への受け渡し日変更）

前回、1月の役員定例会（令和5年1月21日（土）開催予定）の際に福利厚生部までお持ちいただくようお願いしましたが、12月の役員定例会（令和4年12月17日（土）開催予定）の際にお持ちいただけますようお願いいたします。急な日程変更で申し訳ありませんがご理解とご協力のほどよろしく申し上げます。

6 防犯パトロールについて

下記の通り防犯パトロールを実施いたします。多くの方の参加をお願いします。

日時：11月11日（金）、11月25日（金）（第2、第4金曜日） 18：00～

但し、雨、雪、路面凍結時は中止

集合場所：領家1丁目交差点（ケイサントクシー前）

※令和4年12月～令和5年3月まで同様に行います。

# 岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 11月号 No.32

令和4年10月21日発行

社会福祉法人  
誠幸会

横浜市岡津地域ケアプラザ  
横浜市泉区岡津町1228番地3  
TEL 045-812-0685 FAX 045-812-0802  
✉ okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp  
HP <https://i-seikoukai.or.jp/>  
発行責任者 所長 出羽美香

## 冬休みこども教室

～みんなの書初めの宿題を応援します～

開催日 12月28日(水) ①9時～10時15分  
②10時45分～12時

場 所 多目的ホール  
対 象 小学生・中学生  
定 員 各10名  
参加費 無料  
持ち物 書道道具一式



宿題・練習用の半紙・新聞紙4～5枚  
※忘れずにお手本を持ってきてください!

申込み 12月1日(木)～先着順  
電話にてお申込みください

## パパとキッズの

## なかよしクッキング!

パンキッシュと  
野菜のスープを作ります!



開催日 12月11日(日)10時30分～12時30分

場 所 多目的ホール  
対 象 パパと3歳以上のお子さん  
定 員 6組 ※きょうだいでの参加も可  
参加費 1組500円  
講 師 出羽 美香 (ケアプラザ所長・管理栄養士)  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル  
室内履き、水分補給できるもの

※マスク着用をお願いします  
申込み 10月11日(火)～先着順  
電話にてお申込みください。  
定員に達し次第締め切らせていただきます。



～ママと赤ちゃんの絆を深める～

## ベビーマッサージ



マッサージオイルを使ってママの手で  
全身のマッサージを行います。

開催日 11月5日(土)10時30分～11時30分  
場 所 多目的ホール  
対 象 0歳～3歳くらいまでの親子  
パパの参加も大歓迎!  
定 員 10組 参加費 1組100円  
講 師 村木 雄一氏

(日本アタッチメント育児協会  
ベビーマッサージインストラクター)

持ち物 バスタオル(2枚)  
おねしょシートまたは小さめのレジャーシート  
(マッサージの時に下に敷きます)  
オムツなど各自必要なもの  
※ママはマスク着用をお願いします。

申込み 10月29日(土)までに電話にて  
お申込みください(先着順)

## 子育てサロン わかば



お友達づくりやママのリフレッシュに!

開催日 毎月第3月曜日 10時～11時30分  
場 所 多目的ホール  
対 象 未就園児の親子  
定 員 7組 パパも参加出来ます



参加費 1組100円  
持ち物 飲み物等お子さんに必要なもの  
内 容 10時～10時30分 フリースペース  
10時30分～11時30分 ヨガ

リンパマッサージやお家でも簡単に出来る  
セルフメンテナンスも取り入れながら無理  
なく自分自身の身体に聞きながらヨガを行  
います!

講 師 優子先生(全米アライアンス RYT 終了)  
ママがヨガをしている間は、ボランティアさん  
と職員でお子さんの見守りをします。

申込み 前日までに電話にてお申込みください

お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

## うたごえサロン

懐かしい歌をピアノの伴奏に合わせて合唱

開催日 毎月第1月曜日 10時30分～11時30分  
場所 多目的ホール  
対象 どなたでも 参加費 無料  
持ち物 飲み物、室内履き、マスク着用  
定員 20名 毎月の申込制になります  
申込み 前月20日～先着順  
電話にてお申込みください



新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる場合があります



## 親子のひろば ひまわり



交流の場としてケアプラザのお部屋を開放しています。

開催日 毎週金曜日 9時30分～14時  
※12時～12時30分は消毒の時間になります。  
※第2、第4金曜日は10時30分～絵本の読み聞かせがあります。  
場所 多目的ホール・ボランティアルーム・地域ケアルーム  
対象 未就園児の親子 参加費 無料  
利用人数 最大6組 利用時間 最長2時間  
申込み 前日までに電話にてお申込みください。



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前申込制で  
利用時間・利用人数を制限させて頂いております。

## フリースペース あおぞら

ケアプラザのお部屋を開放しています。  
ぜひご利用ください!



開催日 毎週木曜日 15時30分～20時  
\*祝日は17時まで  
場所 ボランティアルーム 地域ケアルーム  
対象 どなたでも (小学生以上)

★小学生は原則17時まで、それ以降利用する場合は  
事前にご連絡ください。

参加費無料、事前申込み不要、時間内出入り自由

★学習支援を希望される方は事前にお申し出ください。  
※Wi-Fiが使用できます。(当日申請必要)

例えばフリースペースでこんなことができます!

- ・宿題・勉強・読書・手芸・お絵かき
  - ・インターネット・何もせずぼんやりと
- ※ケアプラザでは貸出しがありません。  
必要な物は各自お持ちください。



申込みをされず、当日直接来所されますと事前申込で定員に  
達した場合はご利用をお断りさせて頂く場合がございますの  
で、来所される前に必ずお問い合わせください。第2、第4  
金曜日は10時～11時の間、民生委員さんがお子さんの見  
守り、お母さんの話し相手として入ります。

協力 中川地区社会福祉協議会 子育て応援キャラバン隊

12月23日はクリスマスのお楽しみ会を開催します  
詳細はケアプラザ通信12月号、Twitterでお知らせいたします

## 地域活動につながる ICT 活用講座 **参加費無料** **要事前申込**

コロナ禍においても効率的・継続的に地域活動ができるよう、主に泉区内で地域活動をされている方向けに、ICT活用講座を開催します。講座では、普段利用されているスマホやタブレットをご自身で操作しながら学ぶことができます!

開催日 11月24日(木)①13時～14時30分 『オンラインで会議や連絡をしてみよう』  
②15時30分～17時 『SNSで情報を発信してみよう』  
12月15日(木)③15時30分～17時 『YouTubeに動画をアップしてみよう』

講師 NPO法人 まちづくりエージェント SIDE BEACH CITY. 理事長 山口 良介

場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール 対象 泉区内で地域活動をしている方、受講を希望される泉区の方  
持ち物 インターネットかWi-Fiに接続可能な端末(スマートフォンまたはタブレット)、飲み物、室内履き、マスク着用  
定員 各回10名 申込み 10月4日(火)～10月20日(木) 先着順(空きがある場合は開催3日前まで受付)  
申込み方法 横浜市電子申請・届出システムの専用申込みフォームまたは電子メールでの事前申込

横浜市電子申請・届出システム  
QRコード



電子メール

iz-fukuho@city.yokohama.jp

問い合わせ先:

泉区役所福祉保健課 事業企画担当

電話 045-800-2433

FAX 045-800-2516

## 一緒に活動する仲間大募集!

～ ケアプラザの自主事業から自主活動グループとして新たに活動をスタートします ～

## ダンディキッチン



料理初心者の男性が集まって、楽しく料理をすることをモットーに活動しています。基本的な家庭料理を中心に、  
自宅でも作れる料理をみんなで楽しく作ります。

これから料理にチャレンジしてみたいと思っている方、同世代の男性と交流したいと思っている方、一緒に活動をしませんか?

活動日 毎月第3日曜日 10時30分～13時 場所 調理室  
対象者 地域にお住いの男性 料理初心者大歓迎 募集人数 5名  
参加費 1200円(料理によって変更の場合有)  
持ち物 エプロン 三角巾 マスク 手拭き用タオル 室内履き  
申込み ケアプラザへお申込みください



# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 認知症ステップアップ講座

認知症をより知るためVRで体験してみませんか？  
地域での活動に興味ある方の参加を是非お待ちしております！

開催日 11月 9日(水) 14時～15時30分  
11月12日(土) 10時～11時30分  
場 所 多目的ホール  
定 員 先着10名  
内 容 VR機器による認知症体験  
※2日とも同じ内容になります。  
申込み 10/1より受付開始。  
電話にて申し込みください。



## R4年度 介護予防事業

### はつらつ健康倶楽部 秋の『体力測定！』

開催日 11月15日(火) 13時30分～15時  
場 所 多目的ホール  
内 容 体力測定  
講 師 横浜市スポーツ協会 山田 武史氏  
持ち物 上履き、タオル、飲み物  
定 員 20名  
申込み 電話にて申し込みください



## 介護者のつどい 介護についてお話してみませんか？少人数で開催しています。

奇数月(隔月) 第3月曜日14時～15時

次回開催日 11月21日(月)

※協力医池島先生によるミニ講座を予定しています。

申 込 み 電話にて申し込みください。



## 出前講座の報告

9月に地域の自治会やサロンなどで「認知症介護予防」「介護保険制度」「エンディングノート」について講座を行っております。大変好評頂いています。ご希望があれば出前講座を行いますのでお気軽に相談ください。

## 地域ケア会議の報告

地域の支援者にご参加いただき「8050」連携・見守りをテーマに地域ケア会議を9月16日に開催しました。“SOSをキャッチしたら”“気になる人がいる”時は包括支援センターへご相談ください。



地域包括支援センターへのご相談は新型コロナ感染拡大防止のため、なるべく事前にお電話にてご予約をお願いいたします。また予約なしでの来所の場合、対応できる職員がない場合がございます。その際には後ほどご連絡いたしますのでご了承ください。

来所の際には、検温と手指消毒にご協力ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## 居宅介護支援事業

過ごしやすい季節となり、『食欲の秋』の季節が来ました！

秋から冬にかけては、「寒さ」に対して敏感になり、暑い寒いが安定しない季節でもあります。

涼くなった途端に、「寒いから」「冷え性だから」と、何枚も重ね着し、さらにシャツ、セーター、上着と、目一杯に着込んだ状態で過ごしている方、いませんか？

実は夏だけでなく、秋から冬にかけても、脱水症状に陥ることがしばしばあり、脱水による救急搬送の件数では、夏に続いて「第2のピーク」がこの時期だと言われています。

ご高齢の方は汗をかきにくく、水分補給が必要な状態になっていても、身体がそれを感知しない等、それだけ身体機能が低下している場合があります。

また糖尿病や高血圧などの持病があり、栄養不良、肥満気味の方は、更に脱水になるリスクが高くなると言われています。脱水予防に、訪問介護(ヘルパー)や、訪問看護師に体調の確認や水分摂取を促してもらうのも効果的な方法です。



# 11月ケアプラザ活動カレンダー

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止や延期になる場合があります。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	フリースペース あおぞら 15:30～17:00	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 医療相談会 14:00～15:00	ベビーマッサージ 10:30～11:30
6	7	8	9	10	11	12
	うたごえサロン 10:30～11:30 それいゆ 13:00～14:30	いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30 ステップアップ講座 認知症VR体験 14:00～15:30	フリースペース あおぞら 15:30～20:00	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	ステップアップ講座 認知症VR体験 10:00～11:30
13	14	15	16	17	18	19
	休館日	はつらつ健康倶楽部 体力測定 13:30～15:00	子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	フリースペース あおぞら 15:30～20:00	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	
20	21	22	23	24	25	26
	子育てサロン わかば 10:00～11:30 介護者のつどい 14:00～15:00	いきいき健幸クラブ 10:00～11:00		ICT活用講座 ①13:00～14:30 ②15:30～17:00 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	
27	28	29	30			
	それいゆ 13:00～14:30		子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30			

ケアプラザ事業のみ掲載	地域活動交流事業	地域包括支援センター事業
	生活支援体制整備事業	泉区役所・ケアプラザ共催事業

## 地域ケアプラザの令和4年10月からの相談時間変更に伴う対応について

日中の相談支援の充実・強化を図るため、福祉・保健に関する相談時間を下記の通り変更します

### 相談時間 福祉・保健に関する相談窓口の時間

- 月曜日から土曜日まで：午前9時から午後6時まで
- 日曜日、祝日：午前9時から午後5時まで ※休館日を除く
- ・相談時間以外の時間帯は、相談電話は相談専用コールセンターに転送し、対応します。
- ・来所相談をされる際は、あらかじめお電話等で連絡のうえお越しください。

### 電話番号

代表電話：045(812)0685  
相談電話(福祉・保健に関する相談)：045(812)0801

## ケアプラザまでの交通案内

- 弥生台駅より徒歩20分
- 『領家谷』バス停より徒歩3分
- 『金堀谷』バス停より徒歩3分
- 『白百合台団地』バス停より徒歩6分



地域ケアプラザは駐車場の台数が少ないため、公共交通機関、自転車、徒歩によるご来所をお願いしております。お身体が不自由な方は、車いす用駐車スペースを用意しておりますので、ご利用ください。

## 福祉保健に関する身近な相談窓口です！

高齢者だけでなく子育てや障害児・者、生活困窮、ひきこもり等の福祉保健に関する相談も総合的にお受けし、必要なサービスや関係機関におつなぎします。また、区役所まで出向かなくても介護保険の申請や更新手続きができます。お気軽にご相談ください。ご家族でなくても、近所で気になることがある…等の相談もお受けします。

\*感染症拡大防止のため、お電話で事前のご予約をお願いいたします。



## ケアプラザ開館時間

- 月曜日～土曜日 午前9時～午後9時  
※自主事業と貸館予約がない場合は午後6時閉館
- 日曜日・祝日 午前9時～午後5時
- ※地域包括支援センター相談業務  
午前9時～午後5時 休館日 第2月曜日  
(祝日の場合は翌火曜日)



こちらのQRコードよりご利用頂けます。



社会福祉法人 誠幸会 @Okatsu\_CP

お申込み・お問合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

令和4年11月1日発行  
NPO法人  
中川コミュニティグループ  
No.206  
〒245-0007 泉区桂坂4-1  
TEL813-3984 FAX813-3986

あなたのいきいきライフのお手伝い

11月号

なかがわ

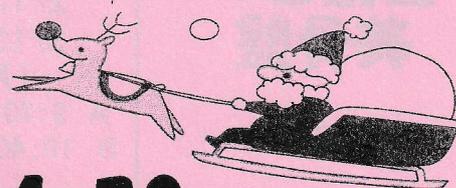
中川地区センター  
11月の休館日  
21日(月)  
(施設点検日)



# よいののクリスマス会

12/4(日)13:00~14:30

## 打楽器コンサートとマジックショー



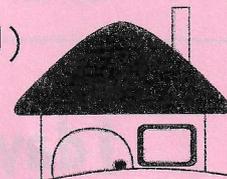
出演:元打~Motoda  
シューマン・ジュークボックス

どんな楽器が出てくるかお楽しみ!  
マジックの体験コーナーもありますよ♪

対象:幼児・小学生 先着200名(プレゼントあり)

当日自由参加

場所:体育室 ※上履きをお持ちください



中川地区センターではコロナウイルス感染拡大防止に努めながら自主事業教室を開催しております。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	
<b>楽しくダンスde エクササイズ</b> (全8回)	12/13・27 1/10・24 2/14・28 3/14・28(火) 10:00~11:15	3200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 11/11~11/20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
<b>手作りの しめ縄飾り</b> (全1回)	 12/25 (日) 9:30~12:00	1800円 (材料費含)	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 11/11~11/20必着	毎年好評の手作りのしめ縄飾り 一から作る貴重な体験ができます 手作りのしめ縄はご利益があるかもしれませんね  講師:寒川郷土研究会
<b>はじめての 太極拳</b> (全8回)	12/1・15 1/5・19 2/2・16 3/2・16 (木) 10:00~11:30	4000円	20名 (初心者優先)	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 ⑤前回参加の有無 記入の上 11/11~11/20必着	足腰を鍛え、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

※裏面もご覧ください→

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
<b>目指せ！ 美骨盤</b>  (全8回)	12/12・26 1/9・23 2/13・27 3/13・27 (月) A 9:30～10:30 B 10:40～11:40	3200円	各15名 (初心者優先)	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 ⑤前回参加の有無 記入の上 11/11～11/20必着	普通に生活をしているだけで 体がゆがんでいきます。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
<b>英会話 ビギナーズ レッスン</b>  (全8回)	12/10・24 1/14・28 2/18・25 3/11・25 (土) 15:10～16:25	4000円	15名 (初心者優先)	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 ⑤前回参加の有無 記入の上 11/11～11/20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
<b>1day リラックスヨガ</b>  (全1回)	1/21 (土) 10:30～11:30	500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 12/11～12/20必着	一日だけのヨガ教室です ヨガを体験してみたい方 リラックスしたい方は是非ご参 加ください  講師:松本里奈
<b>ハンドマッサージ と ネイルケア</b>  (全1回)	2/4 (土) 10:00～11:00	500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 1/11～1/20必着	前回好評の教室です毎日の 手洗いで手がカサカサして いませんか？マッサージで 優しくケアをしてあげましょう  講師:佐々木宏美
<b>1day ヒップホップ</b>  (全1回)	2/18 (土) 10:00～11:15	500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 1/11～1/20必着	一日だけのヒップホップ室で す 興味はあるけど難しそうと 思いませんか？お試し 気分でご気軽にトライしてみま しょう！  講師:中村理麻子

★11月の新着図書の予約希望受付期間 11/15(火)～11/20(日)ご来館にて受付

令和4年11月1日発行  
NPO法人  
中川コミュニティグループ  
老人福祉センター  
横浜市泉寿荘

# 泉寿荘だより 11月



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861  
ホームページ<http://senjyusou.la.cocacn.jp>

❖ 泉寿荘は60歳以上横浜市民の方ならどなたでもご利用できます。開館時間9:00~17:00毎月第3日曜休館日❖

## 「せんじゅまつり」が盛大に行われました

10月15日(土)、16日(日)の両日に3年ぶりのせんじゅまつりを開催いたしました。

泉寿荘を利用されている利用者の皆様方の作品展示・発表の場として、また、地域の方々の交流の場として多くの方々に参加していただきました。今年は天候に恵まれ、両日で約2,000人の方が来館されました。

素晴らしい作品の展示・発表など利用者の方々の日頃の成果を来館者の皆様に十分披露出来たのではないかと思います。

また、泉寿荘を運営している「NPO法人中川コミュニティグループ」の構成団体である、中川、新橋、しらゆり、緑園の各連合自治会町内会の全面的な協力により出店された各種模擬店も、来館者の方々から大好評でした。

あらためて、せんじゅまつりにご協力いただいたサークル・団体の皆様に御礼申し上げます。

泉寿荘所長

## 11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 申込開始	2	3	4	5
6 機能回復個人利用 ヒップホップ 写経	7	8	9 共働舎パン販売	10 なごみの広場	11	12
13 機能回復個人利用 コアコンディショニング 写経	14	15	16 申込〆切 座ってできる ズンパ®ゴールド	17	18 座ってできる ズンパ®ゴールド	19 申込〆切 歴史 映画鑑賞会
20 休館日	21	22	23	24 施設利用調整会 議	25	26
27 機能回復個人利用 筋力脳力アップ 写経	28 園芸 ボランティア	29 歴史 鎌倉時代を学ぶ	30 映画鑑賞会			

♥ ❀ ♥ ❀ ♥ ❀ ♥ **11月の趣味の教室のご案内** ♥ ❀ ♥ ❀ ♥ ❀ ♥

老人福祉センター横浜市泉寿荘 泉区西が岡3-1-1 TEL045(813)0861



**第57回映画鑑賞会**

**「釣りバカ日誌」 1988年松竹**

**11月30日(水) 13:00~15:00**

平成元年のお正月映画として公開された記念すべき第一作。西田敏行が趣味と家庭のみに生きるサラリーマンを生き生きと演じて代表作となった。

西田敏行 石田えり 三国連太郎

【申込】 11/1(火)~11/19(土) 電話または窓口へ  
【参加費】 無料 【定員】 40名\*多数抽選

**日曜日は楽しく筋力アップ!**

**14:15~15:30 参加費100円**

【申込】 前日16時まで電話あるいは窓口へ  
【定員】 20名(多数抽選)  
\*落選の方のみ電話連絡いたします。

**11月6日 ヒップホップで有酸素運動**  
音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう

**11月13日 コアコンディショニング**  
身体のコア(体幹)を鍛えてゆがみのない体を

**11月27日 筋力!脳力!アップ体操**  
頭と体を鍛えましょう  
\*ヨガマットお持ちの方はご持参ください

**座ってできるズンバ®ゴールド**

**11月18日(金) 10:00~11:00**

音楽に合わせてながら、楽しく体を動かすダンスエクササイズ!椅子に座って行うので、運動が苦手な方も笑顔になること間違いなし!楽しく体を動かせます。

【申込】 11/1(火)~11/16(水) 電話または窓口へ  
【参加費】 100円 【定員】 15名\*多数抽選

**歴史**

**~鎌倉殿の時代を学ぶ~**

**11月29日(火) 13:00~15:00**

明治維新まで続く武家政治の礎となり、鎌倉殿の13人の舞台  
鎌倉時代を学びます。



【申込】 11/1(火)~11/19(土) 電話または窓口へ  
【参加費】 100円 【定員】 15名\*多数抽選



健康・生きがい・仲間づくりで脳活  
**なごみの広場**

**11月10日(木) 10:00~11:30**

【定員】 30名(当日先着)  
【参加費】 100円

◆介護予防保険制度について  
岡津ケアプラザ

◆フラダンス  
ソフトフラクラブ ナニレフア

美味しいコーヒーを飲むだけでも!どなたでも!

**登録団体の皆様**

**令和5年1月~3月 施設利用調整会議のお知らせ**

☆施設利用調整会議(重複団体のみ) 11月24日(木) 10時より

重複団体には、11月10日迄にご連絡致しますので、施設利用調整会議にご出席ください。  
欠席された場合、出席団体の優先となります。

☆施設利用申込書の提出 12月15日(木)まで

重複のない団体には、順次施設利用申込書を配布いたしますので ご提出ください。

2022年11月1日発行

NPO法人

中川コミュニティグループ

NO.154

〒245-0009 泉区新橋町33-1

TEL392-5538 FAX392-5548

新橋コミュニティハウス

11月号

しんぱし

新橋コミュニティハウス

11月の休館日

(施設点検日)

21日(月)



英国スタイル

★毎年大好評の手作りのクリスマスツリー★

## エバーグリーンで作る 小さなクリスマスツリー

12/14(水) 10:00~12:00

定員 : 10名

参加費 : 2500円(材料費込)

申込み: 11/16(水) 10:00~電話受付・先着順

オシゴン産生のモミの木の葉をアシンジして作ります!  
香りがとてもよく、長持ちしますので、お正月は飾りを  
変えて楽しむこともできます♡  
サイズは高さ30センチから50センチぐらいまで。



★昨年の作品です。  
今年のオーナメントのテーマカラー  
はシャンパンゴールドをメインに  
上品に仕上げます♡

## 子供おりがみ教室



12/24(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: 11/15(火) 10:00~

電話受付・先着順

★定員になり次第〆切

考える・創る力が育つ わくわく電子工作教室

子供電子工作

イルミネーションポットをつくろう!

12/3(土) 10:00~12:00

定員 : 小学生10名(低学年は保護者同伴)

参加費 : 500円

申込み: 11/12(土) 10:00から電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切

## ありがとうまつり・作品展

12/10(土) 10:00~15:00

作品展示・体験コーナー(バスボム作り)

12/11(日) 10:00~14:00

作品展示・体験コーナー(クリスマスカード作り)

模擬店

新橋コミュニティハウス・新橋地域ケアプラザ共催

## 大人の折り紙教室 安全祈願干支のうさぎを折る

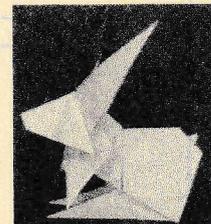
1/13(金)

10:00~12:00

定員 : 10名

参加費 : 500円(材料費込)

申込み: 12/16(金) 10:00~電話受付・先着順



裏面もごらんください



# 西が岡コミュニティだより11月号



〒245-0006 横浜市泉区西が岡3-12-11 TEL/FAX 045-814-4050

HPへはこちらからお入りください

開館時間: 9:00 - 12:00、13:00 - 21:00 (但し 月・水は17:00閉館) 休館日: 火・金

## コミュニティハウスはこんなところ

西が岡コミュニティハウスは、1995年4月、西が岡小学校開校と同時に、西が岡コミュニティー・スクールとしてスタートし、27年が経ちました。学校の敷地の中にありますので、道路からは全く見えませんが、小学校の裏門(体育館側)から入っていただくと解りやすいと思います。9月から、通用門は自動ロックとなりました。

現在、多くの同好会の皆様に、定期的にご利用いただいております。また、不定期にコミュニティハウス主催の、自主事業も開催しています。皆様のご利用をお待ちしております。

## 一同好会紹介 西風会

活動日: 毎月2回 土曜日 午後

西風会は、講師に青木健一先生『観世流シテ方能楽師』を迎え、観世流の謡曲(能の歌唱部分)を学ぶ会です。未経験の方にもわかりやすいご指導で、すぐに上達します。古典芸能の発声法で健康増進にも最適です。



## 一同好会紹介 土筆の会

活動日: 第1・第2 月曜日 9:30~11:45

土筆の会は、講師に小澤澄子先生を迎え、気楽に水彩画、テッサン、アクリルなど基礎から絵を楽しく学ぶ会です。



## 夜間時間帯の個人利用についてのお知らせ

夜間時間帯の団体予約が入っていないお部屋の個人利用を開始しました。

★ピアノの練習・楽器の演奏・歌の練習・読書・勉強等にご利用いただけます。

= 利用条件等 =

利用可能日 : 木曜日・土曜日・日曜日

利用時間 : 17:00~20:30

利用可能人数: 研修室: 1名~15名

和室 : 1名~6名

利用料 : 無料

申込方法 : 利用を希望する当日の

9:30~11:45/13:00~16:00の間に、電話で空き状況を確認して下さい。空きがあればご利用いただけます。

その他:

- ・スリッパ又は上履きをご持参ください。
- ・施設内の備品をご利用いただけます。
- ・飲食を伴うご利用はできません。
- ・駐車場の準備はありません。



## 雑誌コーナーに新顔登場！！

新しく「日経トレンディ」の貸し出しを始めました。

「ハルメク」「サライ」「毎日が発見」

「ヘルスグラフィックマガジン」も貸し出し中

貸出は1回1冊、期間は2週間です。