

川和小学校 コミュニティハウスだより



2019年10月号

特定非営利活動法人つづき区民交流協会 <http://www.tsuzuki-koryu.org>
〒224-0057 横浜市都筑区川和町 1463 電話&ファックス 045-934-8666
火・金曜日 休館

10月の自主事業です。申込問い合わせは、電話・FAX・直接窓口へ

声のアンチエイジング2

- 10月5日(土)、12日(土) 10時～11時30分
- 参加費：800円(1回だと500円)
- 対象者：どなたでも 先着20名



◆教科書載っていた懐かしい歌を歌ってボイストレーニングをしながら、日頃使わない喉周りの筋肉を鍛え、声の若返りを図りましょう。誤嚥(ごえん)の予防にも役立つとか・・・

ポールウォーキング教室

- 10月12日(土)、19日(土) 10時～12時(小雨実施)
- 参加費：800円(2日分のポールレンタル代・資料代を含む)
- 会場：川和小学校コミュニティハウスとその周辺
- 参加者：先着20名 興味のある方ならどなたでも(初心者の方も)
- 講師：TPWS(都築ポールウォーキング振興会)コーチ

中川ともゆきさん(音楽療法士)と歌おう♪

第2回 うたごえ広場

10月19日(土) 午後1時30分～3時



- 参加費 300円(飲み物付き) 予約不要、直接 川和小コミハへ
- 懐かしい童謡・唱歌、流行歌、演歌などを中川ともゆきさんのギターに合わせて、みんなで歌います。歌集を用意していますが、歌集にない歌でもOK。

裏面もあります

第7回 川和健康フェスタ

● 10月30日(水) 13時30分～15時30分

● 参加費：無料

● 会場：川和小学校コミュニティハウス 研修室

● 対象者：健康や体操に関心のある方ならどなたでも

◆ 気軽に健康チェックをしてみませんか。BS チェッカーや体組成計での測定ができます。健康や認知症予防の食生活についてなどのお話もあります。



事業名・対象	日時・参加費	内容	申込み
親子の広場 かわわ★わーい 生後1か月くらいから 未就園児の親と子	毎月第2木曜日 10月10日(木) 11月14日(木) 午前10時～12時半 参加費：無料	お子さんと一緒におもちゃで遊んだりママ同士がおしゃべりしたり、のんびりできる広場です。出入り自由、お弁当持参できます。	予約不要 当日直接会場へ 
囲碁の時間 対象：どなたでも 子ども、初心者も	毎月第2・第4木曜日 10月10日、24日 11月14日、28日 午後1時～5時 参加費：無料	お好きな時間にどうぞ。 囲碁に興味のある方は是非！講師の方に、指導や対戦相手をしてもらえます。(3時～4時半)	予約不要 当日直接会場へ 
ただいま募集中！ ママと赤ちゃんの ベビー&ラフター ヨガⅡ(全5回) 対象：生後3～9か月位の の赤ちゃん和妈妈	10/7、28、11/11、25 12/9 いずれも月曜日 13時30分～2時30分 参加費：1,500円(5回)	赤ちゃんとお母さんの絆を感じながらエクササイズしましょう。 	先着8組 電話・FAX または窓口へ 
ただいま募集中！ 男の健康体操教室Ⅱ (全5回) 対象：健康に関心のある 男性ならどなたでも	9/18、10/2、16、30 11/20 いずれも水曜日 10時30分～11時15分 参加費：1500円(5回分) 400円(1回分)	良い姿勢、動ける身体に！いつでも始められます。痛みがあっても無理せず安心して参加できます。 	先着20名 電話・FAX または窓口へ

* お預かりした個人情報は本事業に関する連絡にのみ使用させていただきます



～館長のひとり言～

運動に芸術に読書、そして食欲といろいろな秋がやってきました。小学校も運動会の練習が佳境に入っています。コミハでも利用者の皆様が運動や音楽、書画や語学などそれぞれのサークルで活動され、お帰りの様子やお話しなどから便利にご利用いただけているのではないかと考えております。夜には珍客(たぬき?)も来ているとか。これからも気持ちよく使っていただける場所づくりに努力していきます。お気づきのことなどありましたら、何なりとお知らせください。