

# 倉田コミュニティハウス通信 2024年5月号 NO.202

〒244-0816 戸塚区上倉田町 1865-4 Tel/fax 045-866-1800

## 椅子ヨガ始めてみませんか？

健康な心身を保つ為に、気軽に『椅子ヨガ』を始めてみませんか。

日時：2024年6月～11月 全10回

下記予定表通り月曜日 午前10時～1時間程度※7月8日のみ午後2時～

6月17日	7月8日	7月29日	8月5日	8月19日
9月2日	9月16日(祝)	10月7日	10月14日(祝)	11月4日(祝)

参加費：330円（消費税10%30円含む）／1回

定員：15名

講師：山下美葉氏

服装：動きやすい服装、タオル、飲み物（水分補給用）

申込み：5月20日（月）午前10時より来館・電話にて受け付けます。

初回到3,300円（全10回分）の参加費をご持参の上ご来館ください。参加費用支払い後の返金はできませんのでご了承ください。



### ☆椅子ヨガとは？

椅子に座りながら（椅子を補助に使って）行うヨガです。

ヨガが初めての方、身体が硬い方、体力に不安がある方、高齢者の方、年齢性別問わず安全にヨガの効果を感じて頂けます。姿勢を整え、呼吸を深めていく所から始め、身体を動かしながらリンパの流れや全身の血流を促していきます。椅子に座った状態で正しい姿勢で深い呼吸を行う事だけでも身体を支えるインナーマッスルを鍛える事が出来ます。

### ☆椅子ヨガの効果

リフレッシュ効果、リンパの流れを促進、代謝を高める、自律神経を整える、疲労回復

## コミハキッズクラブ第8弾 竹の水鉄砲・紙鉄砲を作ろう！

日時：2024年6月30日（日）午前10時～2時間程度

参加費：110円（消費税10%10円含む）

対象：幼稚園児以上のお子さんと保護者 15組

講師：山下仁志氏、吉原繁男氏

申込み：5月26日（日）午前10時より来館・電話にて受け付けます。

定員になり次第締め切ります。参加費用支払い後の返金はできませんのでご了承ください。



## コミハキッズクラブ特別版 杉山兄弟シャボン玉ショー

2024年7月15日（月・祝）午前10時～開催します！

詳細は、倉田コミュニティハウス通信6月号をご覧ください。



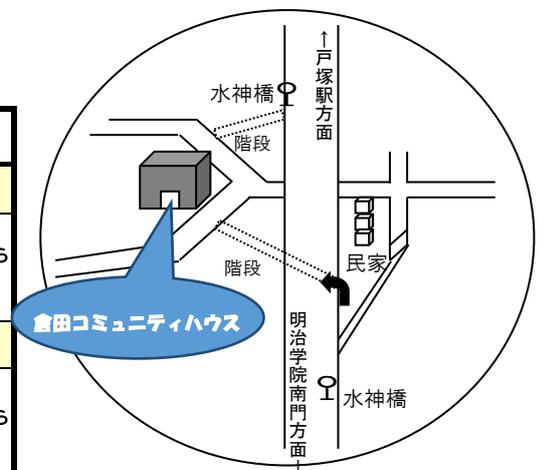
# 「コミハピアノ」始めます！

6月8日（土）から毎月第2土曜日午後2時～3時、交流ラウンジにある電子ピアノを自由に弾いていただけます。ピアノのみでの演奏はもちろんのこと、ピアノ+歌、ピアノ+木管楽器などピアノ+1までと一緒に演奏していただけます（但し、金管楽器やエレキギター、ドラム等大きな音が出る楽器は除きます）。ピアノの演奏をしてみたいという方、是非ご来館ください！ピアノの演奏を聴きに来たい方も大歓迎です。詳しくは受付までお問い合わせください。



## 5月の予定表 詳しくはお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			※抽選会 (6月分) 午前10時～	☆歌声友の会		3時になったら ラジオ体操
5	6	7	8	9	10	11
		☆麻雀講座			☆キーボード 講座	3時になったら ラジオ体操
12	13	14	15	16	17	18
	☆バンビ クラブ		ポッチャで サロン		民生委員 サロン上倉田	3時になったら ラジオ体操
19	20	21	22	23	24	25
☆気軽にコンサート 2手4手6手連弾 の電子ピアノ コンサート		☆麻雀講座			☆キーボード 講座	☆男の手料理 休日のワンプレ ートッキング 3時になったら ラジオ体操
26	27	28	29	30	31	
	休館日					



戸塚駅東口⑧番乗場から「明治学院大学南門」行きに乗り、バス停「水神橋」で下車。進行方向と反対側に10メートル程戻り、階段を下りる。バス停から徒歩1分。

横浜市倉田コミュニティハウス  
〒244-0816  
横浜市戸塚区上倉田町1865-4  
Tel/Fax: 045-866-1800  
開館時間:  
月曜日～土曜日 9:00～21:00  
日曜日・祝祭日 9:00～17:00  
休館日: 毎月第4月曜日  
(祝日に当たる場合はその翌日)  
URL: <http://www.hirakukaicp.or.jp/>

注) ※来館での抽選会になります。4月以降の予約には新しい登録証が必要になります。詳細はお問い合わせください。  
☆マークのついている事業は事前申込みが必要になります。お問い合わせください。