



Instagram



六浦南コミュニティハウス 運営委員会会長 村山 弘 館長 堀川憲雄
金沢区六浦南 3-22-1 (六浦南小学校内) TEL&FAX 785-7474 (火、金 休館)
<https://officekanazawa.org/mutsumina/> ホームページはこちらから



見に来て身になる！ミニ体験講座

六浦南コミュニティハウスでは、金沢区民活動センター“ゆめかもん”が主催する、令和5年度ミニ体験講座「見に来て身になる！ミニ体験講座」に参加します。六浦南コミュニティハウスを会場として実施するのは、ヨガと操体法の2講座です。

見に来て身になる！ミニ体験講座

リラックスヨガ

9月10日(日)
10:30-11:30

会場:六浦南コミュニティハウス

講師 金沢区 街の先生 新山みち江
(RYT500,IHTAヨガインストラクター1級)

肩凝りや腰痛予防ヨガ
骨盤調整ヨガ
小顔フェイシャルヨガなど

参加費 無料
定員 15名

申込受付 8月12日(金) 9:00~

<主催>金沢区民活動センター

実施日 9月10日(日)

10時30分~11時30分

持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

参加費 無料

募集 15名(8月12日、9時より先着)

申込 直接講師へ(連絡先については、六浦南コミュニティハウスまでお問い合わせください)

区内で実施される「身に来て身になる！ミニ体験講座」については、広報よこはま8月号にも一覧が掲載される予定です。講師の連絡先(申込先)も掲載されます。

六浦南コミュニティハウスでは申込先を明記したポスターを館内に掲示します。そちらもご覧ください。

実施日 9月17日(日)

10時00分~11時30分

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

参加費 無料

募集 15名(8月12日、9時より先着)

申込 直接講師へ(連絡先については、六浦南コミュニティハウスまでお問い合わせください)

見に来て身になる！ミニ体験講座

操体法で痛みをなくし整体しよう!

9月17日(日) 10:00~11:30

六浦南コミュニティハウス

操体で身体を緩めてこころも和らげてあげましょう
気持ちいい方向へ身体を動かすから気持ちいい
心も安心してほぐれていく...

むぎ痛や腰痛、肩こり等自分の身体を自分で整え痛みのない身体作り。
自宅でもできる、一生役立つ操体法をお教えます。身体の声聴きながら
リラクゼーションと共にゆったり気持ちの良いクラスです。

講師 金沢区「街の先生」 酒井 尚美
ボールウォーキング協会 マスターコーチプロ
ソーシャルフィットネス協会 マスターコーチ
ポルディックスローウォーキング コーチ
POP&POP、元気塾 代表

募集人数 15名 参加費 無料

応募方法 事前申込
※要事項: ①氏名②電話番号)

申込開始 8月12日(土) 9時から(先着順)

※持ち物: ヨガマット等の敷物・水分・楽な服装

<<主催>> 金沢区民活動センター

私たちの効果

- ・腰痛、肩こりがなくなった
- ・リウマチが良くなった
- ・便秘が解消された
- ・正座ができるようになった
- などなど...

ホントうれしいお声です!

街の先生☆ミニ体験講座

身に来て身になる！ミニ体験講座とは別に、六浦南コミュニティハウス独自に街の先生のご協力を得て「街の先生☆ミニ体験講座」を実施します。（広報よこはま8月号には「街の先生☆ミニ体験講座」についての記事は載りませんのでご注意ください）

2023年9月3日（日）10:00～12:00

「書はがきのタペストリー 書道基礎講座付き」

【参加費】1500円 【定員】5名（先着） 【申込受付】8月13日（日）9時～



【申込】 直接講師へ（連絡先は、六浦南コミュニティハウスまでお問い合わせください。）
QRコードからも申込可能です。



【講師】^{なかざわりこう}中澤 光さん（金沢区街の先生）

はがきに毛筆で好きな文字や言葉をしたため、可愛いタペストリーを作ります。基礎講座付きなので“書道”初めての方でも大丈夫！

持ち物：書道用品※用具貸し出し（事前申込）有り
汚れても良い服装



市民図書ご利用時のお願い

4月～6月中に市民図書利用の登録更新を行いました。更新手続きをされなかった方の貸出券・登録データは抹消していますので、貸出の際には新たに申込が必要です。住所のわかるもの（保険証、マイナンバーカード、免許証など）をご持参ください。



六浦南コミュニティハウス