

並木コミュニティハウスだより No. 39

平成 30 年 3 月 1 日 発行

〒236-0005 横浜市金沢区並木 2-8-1 (横浜なみきリハビリテーション病院内 1 階)

TEL 045-781-7110 FAX 045-781-7140

休館日 平成 30 年 3 月 12 日(月)・4 月 9 日(月)

植物を描く水彩画教室

～透明水彩絵の具で植物を描いてみませんか～

日 程 4 月 13 日～6 月 22 日の第 2、4 金曜日
時 間 10 時～11 時 30 分
募 集 24 人抽選
参加費 3,000 円(6 回分)
(教材費 1,800 円・紙代別途)
講 師 小林 千佳子
申 込 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢
電話番号、教材の有無を記入し 3 月 20
日(火)(必着)までに当施設へ

アロハの心でフラ教室

～初めての方にも丁寧にレッスンします～

日 程 4 月 5 日～6 月 21 日の第 1、3 木曜日
時 間 13 時 00 分～14 時 30 分
募 集 20 人抽選
参加費 3,000 円(6 回分)
持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい服装
講 師 高木 律子(スタジオ アロハ)
申 込 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢
電話番号を記入し 3 月 20 日(火)(必着)
までに当施設へ

そうだったのか通じる英会話

～シンプルなフレーズの英語表現を学びましょう～

日 程 4 月 7、14、21、28 日
5 月 12、19、26 日、
6 月 2、9、16、23、30 日の土曜日
時 間 13 時～14 時 30 分
募 集 20 人抽選(※基本的な表現を理解し
簡単なやりとりができる方)
参加費 5,000 円(12 回分、教材費込)
講 師 平 一廣
申 込 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢
電話番号を記入し 3 月 20 日(火)(必着)
までに当施設へ

表情筋を使って 笑顔で歌おうポピュラーソング

～呼吸法と発声練習で身体の使い方を学びます～

日 程 4 月 12 日～7 月 26 日の第 2、4 木曜日
時 間 12 時 45 分～14 時 30 分
募 集 24 人抽選
参加費 3,200 円(資料代込)
講 師 林 美砂
申 込 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢
電話番号を記入し 3 月 20 日(火)(必着)
までに当施設へ

いきいき健康体操

～楽しくリズムに合わせて筋力トレーニング～

日 程 3 月 3 日、17 日の第 1、3 土曜日
※ご都合の良い日にご参加ください
時 間 9 時 30 分～10 時 30 分
参加費 1 回 300 円(各回払い)
協 力 金沢スポーツクラブ
申 込 当日直接当施設へ
※動きやすい靴、服装でお越しください

椅子を使った健康ヨガ

～イスを使って手軽にヨガ！健康向上に一役～

日 程 4 月 17 日～6 月 19 日の第 1、3 火曜日
時 間 10 時～11 時 30 分
募 集 15 人抽選
参加費 2,500 円(5 回分)
持ち物 バスタオル、汗拭きタオル、
協 力 ヘルシーヨガ
申 込 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢
電話番号を記入し 3 月 20 日(火)(必着)
までに当施設へ

新着図書のお知らせ

利用日時 ・ 毎週火曜日及び金曜日 13 時～16 時 45 分（第 2 月曜日が祝日の場合、第 2 火曜日は休館日）
 ・ B 室の利用がない時間帯はいつでも貸出します。
 ・ 新着本の 3 か月分を含む若干の図書を常時ロビーで貸出しています。（開館～閉館 30 分前まで）
 貸 出 : 1 人 3 冊まで（貸出開始日の新着本は 1 人 1 冊・1 家族 2 冊）
 ※4 月から時間変更になります（毎週火曜日及び金曜日 15 時～18 時）

3 月の配架本

書籍名	著者	書籍名	著者
西郷どん! (上)	林真理子	OUT(アウト)	桐野 夏生
西郷どん! (中)	林真理子	屍人荘の殺人	今村 昌弘
西郷どん! (下)	林真理子	盤上の向日葵	柚月裕子
卒業のカノン 穂瑞沙羅華の課外活動	機本伸司	銀河鉄道の父 (直木賞受賞)	門井慶喜
おらおらでひとりいぐも (芥川賞受賞)	若竹千佐子	百年泥 (芥川賞受賞)	石井遊佳
病巣	江上剛	月明り	北原 亜以子
夫の後始末	曾野綾子	天女湯おれん	諸田 玲子
贖罪	湊かなえ	圧力鍋でタイム 1/2 クッキング	文化出版局

2 月の配架本

ふたご	藤崎彩織	華麗なる一族 上	山崎豊子
ときどき旅に出るカフェ	近藤史恵	華麗なる一族 中	山崎豊子
紙の動物園	ケン・リュウ	華麗なる一族 下	山崎豊子
生きていくあなたへ	日野原重明	ランチ酒	原田ひ香
たゆたえども沈まず	原田マハ	ハリネズミの願い	トーン・テレヘン
こころ彩る徒然草	木村耕一	きのう、きょう、あした	つばた英子
兼好さんと、お茶をいっぷく			つばたしゅういち
㊦ たからもののあなた (えほんのぼうけん 83)	まつおりかこ	千年後の百人一首	清川あさみ
㊦ モモ	ミヒヤエル・エンデ	酒の肴 240	世界文化社
		ミニマリストの持ちもの帖	NHK出版

赤ちゃんとお母さんのふれあいひろば

赤ちゃんと一緒に気軽に立ち寄れるひろばです

場 所 並木コミュニティハウス 和室
 日 程 毎月第 3 金曜日 10 時 30 分～12 時
 ※4 月より利用時間変更のため 10 時～11 時 30 分になります。
 持ち物 バスタオル、飲み物
 主 催 金沢シーサイドタウン地区民生委員児童委員協議会

特定非営利活動法人(NPO法人)

金沢区民協働支援協会

並木コミュニティハウス

<https://officekanazawa.org/>

<https://officekanazawa.org/namiki/>

★「よこはまウォーキングポイント」に参加されている方へ
 歩数計のデータを通信するための機械（リーダー）を設置しています。