

# 並木コミュニティハウスだより No.64

令和2年11月1日発行



〒236-0005 横浜市金沢区並木 2-8-1 TEL/FAX: 045-781-7110  
(横浜なみきリハビリテーション病院内1階・2丁目7街区側)  
利用時間: 月～土曜日は9～21時、日・祝日は9時～17時  
休館日: 11月9日(月)、12月14日(月)



## ① 美姿勢ポール de エクササイズ

～ポールを使って、楽しいエクササイズプログラム～

日時 12/4, 12/18, 1/8, 1/22, 2/5, 2/19, 3/5, 3/19  
10時～11時30分 (各金曜日。全8回)  
参加費 4800円(8回分)  
別途ポール使用料300円/回。  
持ち物 室内用運動靴  
募集 12人先着  
講師 酒井 尚美  
申込 11月13日(金)9時から、来所または電話。

## ② フラで輝く毎日を

～健康な身体づくりとフラを一緒に楽しみませんか～

日時 1/13, 1/27, 2/10, 2/24, 3/10, 3/24  
10時～11時 (各水曜日。全6回)  
参加費 3600円(6回分)  
募集 12人先着  
講師 響マイレラウリイ木村  
申込 12月13日(日)9時から、来所または電話。  
※託児はありません

## ③ 楽しい♪フラ教室

～ハワイの音楽に合わせて踊りましょう～

日時 12/3, 12/17, 1/7, 1/21, 2/4, 2/18, 3/4, 3/18  
13時～14時30分 (各木曜日。全8回)  
参加費 4800円(8回分)  
募集 12人抽選  
講師 高木 律子

## ⑤ 自然の植物から学ぶ水彩画教室

～植物の姿に遙か彼方の生命を観る～

日時 12/11, 12/25, 1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/12, 3/26  
10時～11時30分 (各金曜日。全8回)  
参加費 4800円(8回分)教材費(筆・パレット絵具  
19色付)2200円・紙代別途  
募集 20人抽選  
講師 小林 千佳子

## ⑦ タートル英会話 2020

～「通じる英会話」のコツを学びます～

日時 12/5, 12/19, 1/9, 1/23, 2/6, 2/20, 3/13, 3/20  
13時～14時30分 (各土曜日。全8回)  
参加費 4800円(8回分。資料代込み)  
募集 15人抽選  
講師 平 一廣

## ④ なみき ほぐしヨガ

～ヨガで心身共にほぐしリフレッシュしましょう～

日時 12/8, 12/22, 1/26, 2/9, 2/23, 3/9, 3/23  
10時～11時30分 (各火曜日。全7回)  
参加費 4200円(7回分)  
持ち物 ヨガマット(ヨガマットの貸出はありません)  
募集 18人抽選  
講師 よこすか自然生活 Ayus

## ⑥ 椅子を使った優しいヨガ

～椅子を使ったヨガで心身ともに癒されましょう～

日時 12/1, 12/15, 1/5, 1/19, 2/2, 2/16, 3/2, 3/16  
10時～11時30分 (各火曜日。全8回)  
参加費 4800円(8回分)  
持ち物 ヨガマット(ヨガマットの貸出はありません)  
募集 15人抽選  
講師 よこすか自然生活 Ayus

## ③ 楽しい♪フラ教室

## ④ なみきほぐしヨガ

## ⑤ 自然の植物から学ぶ水彩画教室

## ⑥ 椅子を使った優しいヨガ

## ⑦ タートル英会話 2020

## ③～⑦各事業の申込方法は下記のとおりです。

往復はがき往信面に、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号  
返信面に、住所・氏名を明記の上11月20日(金)(必着)  
当館へ。

または63円普通ハガキに住所・氏名を明記の上直接窓口  
にお申し込みください。

# 新着図書のお知らせ

**図書コーナーの開設**：毎週火曜日と金曜日の15時～17時45分、B室に図書コーナーを開設しています。  
(第2月曜日が祝日の場合、第2火曜日は休館日となります)。

他の曜日・時間帯でも、B室で団体利用がない場合は、B室の図書をご利用いただけます。

**ロビーの図書**：ロビーにも図書を配架しています(新着本3か月分など。開館～閉館30分前まで貸出可)

**図書貸出**：図書の貸出冊数は1人5冊までです(貸出開始日の新着本は1人1冊・1家族2冊まで)

## 11月の配架本 11月13日(金)15時に配架の予定

書籍名	著者	書籍名	著者
<あの絵>のまえで	原田マハ	世界地図の下書き	朝井リョウ
少年と犬	馳星周	新・古着屋総兵衛シリーズ 二～十	佐伯泰英
イマジン?	有川ひろ	いつものごはんは、きほんの10品あればいい	寿木けい
マカロンはマカロン	近藤史恵	おいしい!スイーツ☆マジック	寺西恵里子
祝祭と予感	恩田陸	子どもといっしょに太巻き祭りずし	龍崎英子
セイレーンの懺悔	中山七里	(児)作ってみよう!リサイクル工作68	近藤芳弘
(児)はじめてのこうさくあそび	ノコノコ	(児)こいぬいっぱいめちやかわめいるブック	こども知育研究所
(児)ハムスター動物飼育図鑑4	マークエバンス	(児)母と子のたのしい草木ぞめ(I)	林泣菫
(児)ジュニア・ワイド版日本の歴史 世界の歴史もわかる(2)	黛弘道編者 吉田寅編者	(児)宇宙星と観測 小学館の学習百科図鑑	富田弘一郎
(児)木のぞうけい教室 たのしい工作教室シリーズ	奥田紘	(児)哺乳類誕生へのみち 大陸移動による哺乳動物の分散	今泉吉典文 土本良彦絵
(児)少年剣道基本げいこ	榎本松雄		

## 並木コミュニティハウスのご案内

### 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～11時30分  
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



★「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。

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/>