



〒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 : 1月12日(火)、2月8日(月)



☆ 当館ご利用の際には、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来館前の検温、マスク着用、手指の消毒、対人距離の確保や換気の励行にご理解とご協力をお願いいたします。

【現在追加募集中の講座です】



来所または電話にて随時受付いたします。



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 600円×残り回数

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

募集 若干名

講師 響マイレラウリイ木村

※託児はありません

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 600円×残り回数

持ち物 ヨガマット(ヨガマットの貸出はありません)

募集 若干名

講師 よこすか自然生活 Ayus

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 600円×残り回数

別途ポール使用料 300円/回。

持ち物 室内用運動靴

募集 若干名

講師 酒井 尚美

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 600円×残り回数

持ち物 ヨガマット(ヨガマットの貸出はありません)

募集 若干名

講師 よこすか自然生活 Ayus

タートル英会話 2020

～「通じる英会話」のコツを学びます～

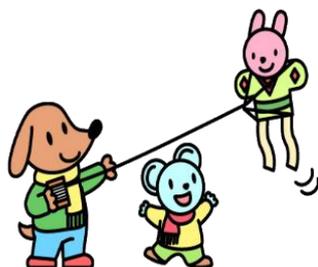
日時 ~~12/5, 12/19~~, 1/9, 1/23, 2/6, 2/20, 3/13, 3/20
13時～14時30分 (各土曜日。全8回)

参加費 600円×残り回数 (資料代込み)

持ち物 筆記用具

募集 若干名

講師 平 一廣



初心者大歓迎



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(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)

※新しい本棚がロビーに入りました。今月から『読者が選んだ！一番泣いた本！』のコーナーを設けます。

1月の配架本 1月8日(金)15時に配架の予定

書籍名	著者	☆『読者が選んだ！一番泣いた本！』	
		書籍名	著者
会社を綴る人	朱野帰子	☆燃えよ剣(上)(下)	司馬遼太郎
四十歳、未婚出産	垣谷美雨	☆天切り松 闇がたり(第一巻～第五巻)	浅田次郎
感謝離	河崎啓一	☆壬生義士伝(上)(下)	浅田次郎
さくら	西加奈子	☆輪違屋糸里(上)(下)	浅田次郎
やめてみた。	わたなべぼん	☆プリズンホテル(春)(秋)	浅田次郎
あきない世傳金と銀(三)～(五)、(九)	高田郁	☆1リットルの涙	木藤亜也
花散らしの雨 みをつくし料理帖	高田郁	☆アヒルと鴨のコインロッカー	伊坂幸太郎
想い雲 みをつくし料理帖	高田郁	☆十二番目の天使	オグ・マンディーノ
今朝の春 みをつくし料理帖	高田郁	☆流星の絆	東野圭吾
残月 みをつくし料理帖	高田郁	☆星の王子さま	サン・テグジュペリ
美雪晴れ みをつくし料理帖	高田郁	☆ぼくは明日、昨日のきみとデートする	七月隆文
天の梯 みをつくし料理帖	高田郁	☆(児)インコの手紙	あきばたまみ
家庭でカンタン腸内洗浄	監修・林剛一		
3日で運がよくなる「そうじ力」	舛田光洋		
ダイエットお菓子	小田真規子		

《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



《並木コミュニティハウスのご案内》



「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/>