

川和小学校コミュニティハウスだより



2024年10月号



認定特定非営利活動法人つづき区民交流協会 <https://www.tsuzuki-koryu.org>

〒224-0057 横浜市都筑区川和町 1463 電話&ファックス 934-8666 火・金曜日 休館

◇10月・11月の自主事業◇ お申し込みは、電話または、直接窓口へ

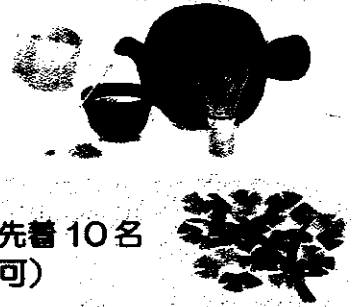
川和健康フェスタ 共催:加賀原地域ケアプラザ・川和地区保健活動推進員

- 11月16日(土) 10時00分~12時00分
- 参加費: 無料
- 会場: 川和小学校コミュニティハウス 1階研修室
- 対象者: 健康に関心のある方なら どなたでも
気軽に健康チェックしてみませんか。血管年齢やベジチエック、体組成計などの測定ができます。



川和町 茶室体験「山鳴庵」さんめいあん

- 11月10日(日) 10時00分~12時00分
- 参加費: 800円(薄茶体験)
- 場所: 茶室「山鳴庵」※9時30分に川和小コミハに集合
- 対象者: 小学生以上(小学生は保護者付添願います。)、先着10名
- 持ち物: 作業用手袋、茶室用履き替え靴下(シーズンズ不可)
川和町の旧家で、庭園の清掃や薄茶体験はいかがですか。



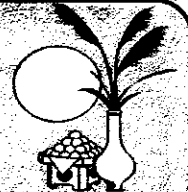
*いただいた個人情報講座に関する連絡にのみ使用します。

講座名・対象	日時・参加費	内容	申込み
うたごえ広場 中川ともゆきさんと歌おう 対象:どなたでも	11月9日(土) 午後1時30分~3時 参加費:300円飲み物つき	ギターの伴奏で懐かしい唱歌、童謡、流行歌を歌いましょう	先着20人 電話・FAX または窓口へ
男の健康体操教室 健康や体操に関心のある男性	10/2、16、30すべて水曜日 午前10時~11時15分 参加費:1回500円	良い姿勢、動ける身体に! 自宅でもできる簡単な運動で転倒防止や健康保持に役立ちます。	電話・FAX または窓口へ

〈毎年恒例〉11月30日(土) コミュニティハウス 年末清掃・利用者会議を行います!
①年末清掃 9時30分~10時30分 ②利用者会議 10時40分~11時30分

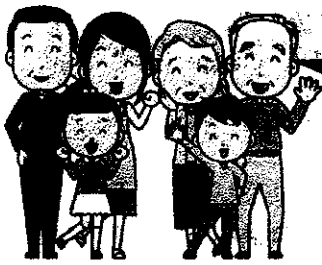
〈ご利用の皆様へ〉

◇コミュニティハウス門扉に電気錠、インターホンを設置しました。
※お手数ですが、インターホンにて入館をお知らせください。
※安全対策を強化するために必要な措置です。ご理解ご協力をお願いします。



【新着図書のお知らせ】

書名	著者	書名	著者
掬えば手には	瀬尾 まいこ	明るい夜に出かけて	佐藤 多佳子
星のように離れて 雨のように散った	島本 理生	墓じまいラブソディ	垣谷 美雨
わたしの良い子	寺地 はるな	難問の多い料理店	結城 真一郎



健康チェック!
自己管理しましょう!

共催：川和地区保健活動推進員
加賀原地域ケアプラザ
協力：都筑区役所・あやめ薬局

川和小学校コミュニティハウス

第10回健康フェスタ

日時：令和6年11月16日(土) 10:00~12:00

会場：川和小学校コミュニティハウス1階研修室

対象：どなたでも 参加費：無料

気軽にヘルスチェック。健康の大切さを再確認しませんか!

《健康チェックコーナー》

- ◆体組成計
(体脂肪・筋肉量など)
- ◆血管年齢 ◆足趾力
- ◆身長測定 ◆握力
- ◆立ち上がりテスト



《講話コーナー》

- ◆栄養士による
「**血圧と塩分について**」
- ◆保健活動推進員による
「**いざという時に
～災害時の健康への備え～**」



《加賀原地域ケアプラザ・あやめ薬局》

- ◆健康相談・結果説明コーナー

《明治安田生命》

- ◆ベジチェック(体内の野菜摂取測定)

- ※裸足で計測するものがあります。
- ※上履きを持参してください。
- ※飲み物は各自ご用意ください。

電話または窓口でお申し込みください。

川和小学校コミュニティハウス ☎ 934-8666
加賀原地域ケアプラザ ☎ 944-4641

川和小学校コミュニティハウス
都筑区川和町 1463 火・金曜日 休館