

## ふれあいだより

横浜市上郷矢沢  
コミュニティハウス館長 小池 信之  
住所 栄区桂台南 2-34-2  
電話 895-1037

## 講座募集のご案内

## 健康UP教室

講師の指導により健康UPをはかります！！  
無理のない体の動かし方や、ストレッチなどを覚えます。  
フレイル予防もおこないます。(フレイルとは？⇒体がストレスに弱くなっている状態のことを差しますが、早く介入をすれば元に戻る可能性があります)

月 日 9月12日(木)、9月26日(木)  
(全8回) 10月10日(木)、10月24日(木)  
11月14日(木)、11月28日(木)  
12月 5日(木)、12月19日(木)

時 間 10:00~12:00

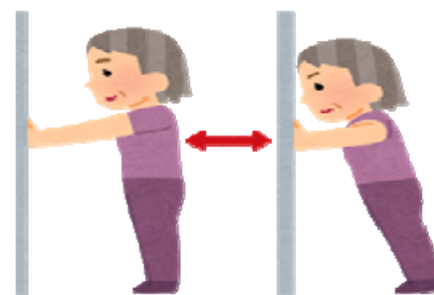
講 師 健康の玉手箱 中田 法子先生・井出 知美先生

募集人員 10名

参加費 500円(8回分 資料代含む)

対 象 どなたでもご参加いただけます。

持 ち 物 室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装



季節

## ハガキ絵教室

の絵を楽しく書いてみよう！

講師の指導により、絵の筆使いを学びながら、手書きの年賀状作成にも挑戦しよう。

月 日 9月21日、10月5日、11月2日、  
12月7日(土曜日 全4回)

時 間 10:00~12:00

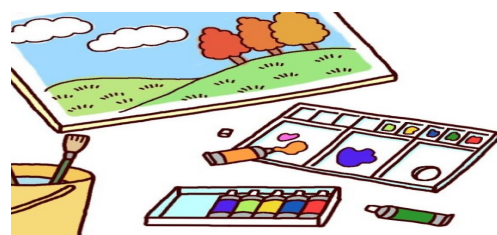
講 師 磯口 洲蘭

参加費 500円(全4回分)

募集人員 20名

持 ち 物 水彩道具一式(ハガキ絵をつくります。)

水彩用画用紙又は半紙、筆等



裏面あり

# ネクタイリサイクル教室

！思い出のネクタイをリサイクル！  
不要になったネクタイを加工して、  
「ブローチ」を作ります。

月 日 9月27日(金)  
時 間 13:00~17:00  
講 師 栄17フォーラムむつき会

募集人員 20名  
参加費 300円 (材料費等)



持 物 古い布ネクタイ2本、裁縫道具(針、糸、はさみ)、  
筆記用具、ものさし

# 健康ポールウォーキング

背筋を伸ばして歩くことにより、元気な体作りを目

脂肪を燃焼しダイエット効果も期待あり。  
どなたでもご参加できます。

日 時 10月4日・11日・18日 (金・全3回)  
13:00~14:30

講 師 酒井尚美講師  
(日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ)

持 物 ・タオル・飲み物・両手が空く服装  
・ポール(お持ちの方) \*ポールをお持ちで無い方には  
貸出し致します。(無料)

募集人員 20名  
参加費 300円 (3回分)



## 《申込方法》

直接申し込むか、電話でお願いします。(懐かしの名画座を除く)  
栄区桂台南 2-3 4-2  
上郷矢沢コミュニティハウス (矢沢なかよし公園隣)  
電話 895-1037 Fax 896-2406