



上大岡コミュニティハウス便り

2025年10月 NO.75

休館日

10月14日(火)
11月11日(火)

ロコモ予防講座

ひざ痛・腰痛の予防と改善講座

10月17日(金)

時間：10時～11時

対象：一般20人(先着)

参加費：無料

持ち物：汗拭きタオル・飲み物・運動靴

申込：9月25日(木)10時から電話・窓口へ

*ZOOMにてケアプラザからリモート配信
します

直接先生へ質問もできます



ひまわりひろば「にこにこ」

絵の具でペタペタ

10月27日(月)

時間：10時～11時30分

対象：4歳以下の子と保護者8組(先着)

参加費：100円(子ども一人につき)

二人目から50円

申込：10月15日(水)10時から

電話・窓口または二次元コード



折り紙教室(全3回)

伝えるかたちを初歩から習います

10月30日・11月6日・11月13日(木)

時間：10時～11時30分

対象：50歳以上10人(抽選)

参加費：900円(3回分)

申込：10月21日(火)20時までに電話・窓口



「おはなしの部屋」

10月1日(水)

時間：10時30分～11時

対象：4歳以下の子と保護者

参加費：無料

申込：当日直接施設へ



KAPLA®で遊ぼう

10月15日(水)・11月19日(水)

時間：15時～17時

参加費：無料

当日直接施設へ



押し花で

来年のカレンダー作りましょう

11月26日(水)

時間：10時～11時30分

対象：一般20人(先着)

参加費：300円

申込：11月12日(水)10時から電話・窓口



港南の歴史(全2回)

～幻の笹下城 講座と街歩き～

11月20日・27日(木)

時間：10時～12時30分

対象：一般20人(抽選)

参加費：500円(2回分)

申込：10月31日(金)

20時までに電話・窓口

協力：港南歴史協議会



横浜市上大岡コミュニティハウス

〒233-0001 横浜市港南区上大岡東 2-9-38

TEL 045-352-7177

ホームページアドレス：<http://kami-comi.jp/>

指定管理者 NPO法人港南区レクリエーション協会

