

「上菅田笹の丘コミュニティハウスだより」 10月号

10・11月休館日：10/20(月)、11/17(月)

お問合せ・お申込み：保土ヶ谷区上菅田町134-1 電話381-8810



○お知らせ(ピンポン大会開催)



11月29日(土) 9:30より、「コミハピンポン大会」(イベント情報参照)を開催します。1度はご利用した方も多いと思いますが、会議室の机を利用したピンポン台で、コミハ独自ルールでの大会です。1チーム(1人～3人)で参加できますので、お友達、ご家族なども誘ってみんなで楽しいピンポン大会にしましょう！詳しくは当館ポスター・チラシ、またはHPでお知らせしますので奮ってご参加ください。



○イベント(自主事業)情報

満席時はキャンセル待ちができますのでお声がけください。
内容は変更になることがございますので詳しくは右のQRコードからご確認ください。



お申し込みは電話(381-8810)、またはコミハ窓口までお願いします。

ナイトヨガ体験

10/11(土) 18:00～19:30

夜ののんびりした時間に深い呼吸と共にゆっくりヨガのポーズを取りながら骨盤を調整していきます。

対象：一般の方
定員：12名
参加費：500円
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオルなど



寝ころびヨガ体験

10/13(月・祝) 10:00～12:00

身体がカタイ、姿勢が悪い、お疲れ感がある方など。心身をほぐして整えながら、ストレスも解消していきます。

対象：一般の方
定員：10名
参加費：500円
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオルなど



おしゃれなポーチを作ろう！

10/19(日) 9:30～11:30

インドリボンとはぎれで、世界にひとつだけのポーチを作ります。みなさんの参加をお待ちしています。

対象：小学5年生～一般の方
定員：10名
参加費：300円
持ち物：飲み物など



元気絵手紙講座

11/15(土)10:00～12:00

季節の野菜、果物などを画材に手作りの絵手紙を描いてみましょう！

対象：一般の方
定員：10名
参加費：500円
持ち物：飲み物、画材用の野菜、果物など



はじめての断捨離

11/22(土) 10:00～12:00

断捨離でご自宅をパワースポット化してみませんか！

対象：一般の方
定員：10名
参加費：500円
持ち物：筆記用具、飲み物
普段お使いの財布(体験自習用)



コミハピンポン大会

11/29(土) 9:30～11:30

1チーム1人～3人制で、コミハルールによるピンポン大会を楽しみましょう。

対象：どなたでもご参加頂けます
定員：なし
参加費：無料
持ち物：動き易い服装、飲み物、上履き、など



○9月の配架本のご紹介

最新の配架本情報はホームページに載っています。
詳しくは、右のQRコードからご確認ください！



資料名	著者名	紹介
サイレントシンガー	小川洋子	著者6年ぶりの長篇小説。歌声の力がさまざまな人と引き合わせ、野辺の外へと主人公を連れ出す先には？
給水塔から見た虹は	窪美澄	2人の“こども”が少しずつ“おとな”になるひと夏を描いた、ほろ苦くも大きな感動を呼ぶ、ある青春の逃避行。
BUTTER	柚木麻子	若くも美しくもない女が、男たちの金と命を奪った——。殺人×グルメが融合した社会派長編。世界的な大ヒット。
夜の道標	芦沢央	二俣川を舞台に繰り広げられる、第76回日本推理作家協会賞受賞作。WOWWOW連続ドラマ化決定！
読んでおきたい名作 小学1年	川島隆太 監修	小学1年生の脳と心を育てるとっておきのお話を集めました。古典的名作、感動する物語など、全10作品を収録。
パンどろぼうと なぞのフランスパン	柴田ケイコ	パン屋のおじさんにさとされて、りっぱなパン職人になったパンどろぼうに、最大のピンチが到来！？
税金で買った本15巻	ずいの、系山岡	新人図書館員vs.チビッコ4人。てんやわんやの「図書館探検ツアー」編を収録。大人気図書館お仕事漫画。