「上菅田笹の丘コミュニティハウスだより」
令和８年 10月号



10月・11月の休館日：10/19(月)、11/16(月)

お問合せ・お申込み：保土ケ谷区上菅田町134-1　電話381-8810

○お知らせ「満足度調査」、「第2回 コミハピンポン大会」

今年も、コミハご利用の皆様を対象に、「満足度調査」を実施したします。10月15日～11月30日の期間に、アンケート用紙をご用意いたしますので、是非皆様のご意見やご要望をお聞かせください。
また、昨年,ご好評でしたので、「第2回ピンポン大会」を開催いたします。腕に自信のある方、初めての方でも大歓迎です。「楽しく汗を流したい」そんなあなたのご参加を心よりお待ちしています。楽しいひとときを一緒に過ごしましょう！（↓下記、イベント情報参照ください）

○イベント(指定管理事業)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。

お申し込みはお電話（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

10/24(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

コミハピンポン大会

10/25(日)　13:30～15:30

コミハルールで開催する第2回 ピンポン大会に参加しよう！



対　象：どなたでもご参加頂けます
定　員：10チーム(1～2人/チーム)
参加費：無料
持ち物：動き易い服装、飲み物、タオル、上履き

今からできる老後の備え

11/1(日)13:00～16:30
セミナー　13:00～14:40
相談会　14:50～16:30

相続や終活に関するお役立ち情報のセミナーと、相談会です。



対　象：一般の方
定　員：30名
参加費：無料

寝ころびヨガ体験

11/3(火・祝) 14:00～15:30

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：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

おりがみ教室 11月

11/28(土) 9:30～11:00

「クリスマスタイル折り紙」を作りす！
みなさんの参加をお待ちしております。



対　象：どなたでも
定　員：10名
参加費：無料
持ち物：飲み物、作品を入れる袋

色鉛筆画講座

12/12(土) 13:30～15:30

身近な画材の下絵を使って、ぬり絵感覚で絵をかいてみませんか！
毎回人気の講座です。



対　象：一般の方（中学生以上）
定　員：8名
参加費：500円
持ち物：飲み物、作品を入れる袋

○9月配架本のご紹介



図書の最新情報は右のQRコードからご確認ください！

資料名／著者名	出版元	紹介
「殺し屋の出世術」 野宮有	講談社	本屋大賞6位×江戸川乱歩賞『殺し屋の営業術』鳥肌モノの伏線回収ふたたび！どんでん返し営業論理ミステリー!!
「ハヤブサ消防団 森へつづく道」 池井戸潤	集英社	ドラマ化＆柴田錬三郎賞受賞の大ヒットミステリ、待望の続編。集英社創業100周年記念作品。
「楽園」 夕木春央	講談社	『方舟』『十戒』の著者が仕掛ける“禁忌の驚き。”脱出のための条件は――「誰か一人を殺さなければならない」…。
「平行と垂直」 山野海	幻冬舎	自閉スペクトラム症の兄と彼を支えてきた妹。妹に結婚話がもちあがり…。同名映画の脚本家、書き下ろしの小説。
「新ざんねんないきもの事典　昔のざんねん、今のざんねん」 今泉忠明	高橋書店	こどもの本総選挙でも大人気、「ざんねんないきもの」シリーズはついに第11弾へ！今回は、今昔ざんねん対決!?
「税金で買った本 20」 ずいの、系山冏	講談社	通っている大学では司書になるための授業もスタート。「レファレンス」ってどうやるの？大人気図書館お仕事漫画！