

# 冬号 大綱中コミハだより

一般財団法人こうほく区民施設協会 大綱中学校コミュニティハウス  
〒222-0037 横浜市港北区大倉山 3-40-2 電話/FAX:045-547-2761  
開館時間:午前9時から午後9時 休館日:毎週火・金 年末年始(12/29~1/3)



## 介護予防運動教室

膝痛、腰痛、肩こり等改善予防、尿失禁、認知症、転倒予防、口腔機能や体力向上等、テーマに合わせた内容でストレッチ、筋力&機能的トレーニング等を行っていきます。

2025年1月9日・23日  
2月13日・27日 全4回  
全て木曜日 10:00~12:00

対象: 50歳以上 20人(先着)  
参加費: 1,200円 (全4回分)  
場所: 研修室  
応募: 12月19日(木)10時から電話

## 大綱こみゆに亭

落語と手品のミニ寄席。

2025年3月8日(土)  
14:00~15:30

対象: どなたでも 50人(先着)  
参加費: 無料  
場所: 研修室  
開場: 13:45~

## 風に向かって走る風力車を作ろう

2025年2月9日(日)  
13:30~15:30

対象: 小学3年生~中学2年生12人(抽選)  
参加費: 800円  
場所: 研修室  
応募: 1月29日(水)メ切  
おもしろ科学たんけん工房ウェブサイト  
問合せ: おもしろ科学たんけん工房  
080-5078-7678

## 似顔絵を楽しく描こう

顔の輪郭や目鼻立ちを捉えるコツ等、基礎的な技術を学びます。誰もが楽しく描くことを目指します。

2025年1月15日・22日・  
29日、2月5日 全4回  
全て水曜日 10:00~12:00

対象: 18歳以上 12人(抽選)  
参加費: 1,500円 (全4回分)  
場所: 研修室  
応募: 12/25(水)必着。「往復はがき」に講座名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年代・性別、返信面に返信先住所・氏名を明記の上、大綱中学校コミュニティハウスまで

## あなたの図書館 ここにあります!!

本屋大賞や直木賞・芥川賞など  
今話題の新刊本も取り揃えています  
どなたでもご利用できます!!

貸出日:毎週土・日 13時~15時  
2週間・2冊まで借りられます