

# 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)



## 紳士のフラダンス

フラダンス経験が豊富な指導者が教えます。初めての人も参加できます。

1月17日・31日

2月14日・28日全4回

全て土曜日 9:30~10:30

対象: 15~79歳の男性10人(先着)

参加費: 2,000円 (全4回分)

持ち物: 動きやすい服装(Tシャツ)

タオル、飲料水



## 猫背ケアレッスン

猫背・巻き肩などの悪い姿勢のカラダを骨格調整と筋力トレーニングでケアします。講師は背骨のミムラ代表 三村良輔氏です。

1月28日、2月11日・25日

3月11日 全4回全て水曜日

10:00~11:30

対象: 50歳以上

7人(先着)

参加費: 2,000円

(全4回分)

応募: 1/15(木)

10時から電話



## 大綱こみゆに亭

落語と手品のミニ寄席。

3月14日(土)

14:00~15:45

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~



## 錯覚の世界を体験しよう

2月8日(日)

13:30~16:00

対象: 小学3年生~中学2年生12人(抽選)

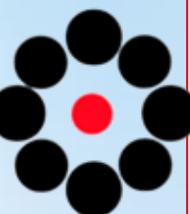
参加費: 600円

応募: 1月28日(水)〆切

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

## 自己整体体操

呼吸法に合わせて身体を伸ばすことで血流を促進、肩こり、腰痛、冷え性など日々の不調を改善します。(椅子を使用した体操)

1月19日、2月2日・16日

3月2日 全4回 全て月曜日

11:30~12:30

対象: 50歳以上

20人(先着)

参加費: 2,000円

(全4回分)

応募: 1/5(月)

10時から電話



## 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