

2025年9月1日発行

NPO法人

中川コミュニティグループ

NO.188

〒245-0009 泉区新橋町33-1

TEL392-5538 FAX392-5548

新橋コミュニティハウス

9月号

しんばし

新橋コミュニティハウス

9月の休館日

(施設点検日)

16日(火)



夏の疲れを整えましょう！



## コツコツ筋力貯筋体操(全6回)

10/17 11/21 12/19

1/16 2/20 3/20(金)

定員：20名 13:30～14:30

参加費：1800円

申込み：9/19(金)10:00～電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



# New

## 女性のための ボディーメンテナンス体操 (全5回)

～筋膜リリースなど身体のセルフコントロールを  
楽しく学びましょう～

10/23 11/27 1/22 2/26 3/26(木)

10:30～12:00

定員：20名

参加費：1500円

申込み：9/25(木)10:00～電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切

不調に負けない  
身体をめざそう！



## 男ヨガ入門(全11回)

10/11・25 11/15・29 12/20 1/10・24

2/14・28 3/14・28(土)

15:00～16:00

11月は第3.5

12月は第3

定員：25名

参加費：3300円

申込み：9/20(土)10:00～電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



## Calligraphy

ロビー展

## 楽しいカリグラフィー

講師 渋谷登志子さん

9/15(月・祝)～10/23(木)

10時～18時(月～土)10時～15時(日・祝日)

手書き文字の美しさをご堪能ください



～カッターでファンタジーの世界を描こう～

## カラフルな和紙で作る白い切絵

～干支の午(うま)～

11/14・28(金)10:00～12:00

(全2回)

定員：12名(2回とも来れる方)

参加費：2000円(材料費込)

申込み：10/17(金)10:00より電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



裏面もごらんください