

たかたコ三ハの

# 健康体操教室

～もっと元気に～



肩こり、腰痛になりにくい運動を紹介します。  
無理なく自分のペースでできる運動習慣を  
取り入れてみませんか？

日時

4月7日(火) 10:00～11:30

場所

横浜市たかたコミュニティハウス  
会議室 B&C

参加費

100円

持ち物

タオル、飲み物

※当日は動きやすい服と  
靴でお越しく下さい

対象者

どなたでも

募集人数

先着20名 (事前申込制)

申込方法

3月15日(日)10時～来館窓口にて受付

翌日、13時～電話受付開始【除く3月23日休館日】

介護予防運動指導員。スポーツクラブでトレーナー10年。高齢者運動指導10年。現在、デイサービスで個別機能訓練、港区立介護予防総合センターのインストラクターとして活躍中。



講師 鈴木佳代子 氏

お問合せ：  
横浜市たかたコミュニティハウス  
〒223-0065  
横浜市港北区高田東3-5-17  
電話 & FAX：045-531-0023



Instagram



TAKATACH0023

こんな機会はめったにありません！

# 能楽体験講座 本物の能に、出会う。

～国が認めた、観世流能楽師が語るやさしい能の世界～



「能は難しい」「自分には縁がない」そう思っていないですか？能は700年近く続く、日本が世界に誇る舞台芸術。今回は、観世流シテ方能楽師をお迎えし、驚くほどわかりやすく、能の魅力を解説します。さらに今回は特別に貴重な「能装束」を間近でご覧頂けます。

舞台でしか見ることのできない“本物”を目の前で体験できる貴重な機会です。

開催日時（3回で1講座・毎回内容が変わります）

4月23日（木）、5月28日（木）、7月16日（木）

13:00～14:30

開催場所：たかたコミュニティハウス 2階会議室

講師：観世流シテ方能楽師 加藤眞悟先生

※重要無形文化財 能楽総合認定保持者

参加費：1,000円（3日分・3日間通してご参加できる方が優先）

申込方法：たかたコミュニティハウス窓口

申込期間：3月15日（日）10時～来館受付（除く休館日3月23日）

翌日13時～電話受付開始

対象者：成人20名（先着順、定員になり次第締め切ります）

初心者から愛好者までどなたでも楽しめる内容です。

講師出演公演（公演日・会場・演目）※チケット有り、詳しくは講演時に講師にご相談下さい。

5月5日（火・祝）国立能楽堂 「采女」「隅田川」、狂言「名取川（野村萬斎）」

7月25日（土）横浜能楽堂 「長崎の郵便配達」

お問い合わせ：横浜市たかたコミュニティハウス

〒223-0065 横浜市港北区高田東3-5-17

電話&FAX 045-531-0023（※休館日第4月曜日）



TAKATACH0023

Instagram