健康づくりをご一緒に

さくら茶屋にししば
TEL/FAX 045-516-8560
発行責任：岡本溢子

スポーツの秋、「さくら茶屋」では健康づくりの取り組みとして有賀先生による健康体操やポールウォーキングを行っています。健康づくりをご一緒しませんか。

「高齢になっても寝たきりにならぬように」この秋からでも健康づくりに着手しませんか？

毎月第一金曜日に金沢区スポーツセンター所長の有賀先生による「有賀体操」、毎週土曜日の朝に西柴近辺を歩きまわる「ポールウォーキング」、どちらも自由参加・無料（ポール貸し出しは有料２００円）です。（詳細は４面をご覧下さい）

ご不明な点は「さくら茶屋」にお尋ね下さい。

ご協力に感謝致します

毎年恒例となっている子どもイベント、特にハロウィン街歩きでは、今年は百名を超す子どもたちで街が溢れそうです。西柴地域で協力していただく多くのご家庭、西柴ショッピングセンターの各お店の方々、毎年本当にありがとうございます。

昨年のハロウィン街歩き

昨年のクリスマスイベント

【横浜ウォーキングポイント】

さくらカフェには横浜ウォーキングポイントの入力用端末があります。歩数計のデータ入力にご利用下さい。尚、歩数計の電池（CR2032）を1個１００円で販売しています。

【金沢区・健康ウォーキング２０１６】

金沢区や京急などが主催する健康ウォーキングが今年も開催されます。１１月１２日（土）１０時～１４時（荒天中止）
スタート受付　富岡八幡公園記念碑前広場（申込不要）
富岡八幡から海の公園南口まで約5.4㎞　完走者に記念品有

臨時休業

１１月２４日（木）は、誠に恐れ入りますが、さくら茶屋スタッフ研修のため「茶屋・カフェ」とも臨時休業させて頂きます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

１２月の西柴夜話
２０１６年の終わりは

JAZZ

テナーサックス奏者とピアノ演奏が登場でジャズをお楽しみいただきます。

★出演：清水やすおさん
★日時：１２月８日（木）
　　１９時～２１時
★場所：西柴団地自治会館
★参加費は１１月と同様
　参加ご希望の方は「さくら茶屋」までお電話下さい。
　０４５-５１６-８５６０

「3分でできる整体」を語ります

11月の **西柴夜話** *です*

日　時：１１月１０日（木）
19時～21時
場　所：さくらカフェにて
参加費：1000円から1500円
軽食とドリンクがでます
講演者：　重本 洋幸さん
家族整体院　院長

【重本さんからのひとこと】

予防医学である整体は、身体が辛い人は勿論、健康な人にも怪我や病気を未然に防ぐ為に、知っていただきたい知識です。

大人だけでなく、子供や赤ちゃんにもすぐできるケアの方法をお伝えいたします。大道芸のように見て、触れて、体感して楽しんでいただけるお話です。

被災地支援販売促進
三日間だけ大安売り

11月10・11・12日

「さくら茶屋」が定期的に実施している被災地支援を目的とした物品販売ですが、今回お得な期間を設けました。

販売促進を目的に、左欄に紹介した全商品を十、十一、十二日の三日間、大幅値引きで販売致します。

これまでに販売したなかでの人気商品に絞って今回販売しています。

地域の皆さまのご協力ご支援をあわせてお願い致します。

商品一覧

【東北の物産】
青なんばんみそっこ胡瓜（漬物）／　味の牛たん喜助・レストラン風牛タンカレー／　サバのオリーブオイル漬「サヴァ缶」／　焼鮭ほぐし60g／　秘伝豆ずんだあん／　黒豆きな粉／　塩麹クッキー／　ブリの味噌煮缶／鮭中骨缶／とろろ昆布

【熊本の物産】
黒糖ドーナツ棒・火の国／　熟成乾燥・熊本ラーメンとんこつ味

東北と熊本地方の物産です

包丁研ぎます

11月28日 手研ぎです

ボランティアで、研ぎ職人の方が当面月一で行っています。数に限りがありますが、ご希望の方はお電話下さい。朝方に「さくら茶屋」に包丁を預け、夕方取りに来るというやり方です。
さくら茶屋　045-516-8560

尚、機械を使用せずに手で研ぐため砥石が摩耗します。その材料代として多少ご負担をいただいています。その点はご容赦ください。

11月28日 パソコン講座・年賀状

隔月実施の「パソコン講座」、今月も先月と同様「年賀状作り」を行います。今回は、実際にご自分の年賀状を作成してみます。参加ご希望の方はお電話下さい。

11月28日（月）１０：３０～「さくらカフェ」で行います。ご自分のパソコンをお持ち下さい。

11月、さくらカフェでミニ体験講座

これまで金沢区役所で開催していた「街の先生」による各種の「体験講座」が、一部さくらカフェで開催されます。左に紹介した講座ですが、ご希望の方は「さくら茶屋」にお電話いただいても構いません。お気軽にご参加ください。

「心静かに写経体験」
11月　1日(火)　10：00～11：30
【講師】渡辺　秀樹
【定員】２０名　当日先着
【参加費】１００円
【申し込み】　０４５－７８４－９１７９渡辺

みんなのための遺言と相続
11月　1日(火)　14：00～16：00
【講師】新井　克己
【定員】３０名　当日先着
【参加費】無料
【申し込み】０４５－７０１－７６７３新井

「和布からリフォーム」
11月　2日(水)　9：00～11：30
【講師】山本　節子
【定員】１０名　当日先着
【参加費】５００円
【申し込み】　０４５－７０１－６６２２山本

アートフラワー（布の花）
11月　8日(火)　9：00～11：30
【講師】島根　千恵子
【定員】　5名　定員に達しました
【参加費】５００円
【申し込み】　０４５－７８３－０３６４島根

中国茶を飲みながら 中国語でおしゃべり
11月　9日(水)　10：30～11：30
【講師】劉　恵林　【定員】１０名
【参加費】２００円
【申し込み】　０４５－７８９－２４７５

健康体操と脳トレで介護予防
11月26日(土)　9：30～11：30
【講師】ハマ魂クラブ
【定員】３０名　当日先着
【参加費】無料　手ぬぐい持参
【申し込み】　０４５－７８１－７６７３秦