

ロコモ予防講演会 ～生涯元気に歩ける体づくり～

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で、加齢による筋力低下や骨・関節の病気などで、立つ・歩くといった運動能力が低下する状態のことをいいます。ロコモの原因や日常生活で実践できる予防について講演をします。

日 時：5月31日（水）14:00～16:00（13:00 開場） 会 場：港北公会堂ホール

講 師：公益財団法人横浜市体育協会 横浜市スポーツ医科学センター

塩田 真史氏（理学療法士） 久保田 麻紀氏（健康運動指導士）

定 員：300名（当日先着順）入場無料 持ち物：手ぬぐいかフェスタオル

申込・問合せ：港北区役所 高齢・障害支援課 TEL 540-2328 FAX 540-2396



当日 13:00～「ロコモ度テスト体験会」あり。

5月15日（月）～電話・FAXで事前申込。先着40名程度。※動きやすい服と靴でご参加下さい。

こうほく☆なつとも☆2017

ボランティアも募集中!

障がいのあるお子さんが、新しい友達やボランティアと出会い、夏休みならではの体験を通じ、思い出をつくるお手伝いをします。参加者1人に1名のボランティアが付き、地域活動ホームや地域ケアプラザの職員も参加します。

コ-ス	日 時（1 コース2～3日間）	会 場
1	7月25日（火）・26日（水） 10:00～15:00	樽町地域ケアプラザ他
2	7月22日（土） 7月26日（水） 10:00～15:00	大豆戸地域ケアプラザ
3	港北区役所で 7月31日（月）・8月1日（火） 10:00～15:00	日吉本町地域ケアプラザ他
4	コース別説明会 8月4日（金） 10:00～15:00	新羽地域ケアプラザ
5	8月7日（月） 10:00～15:00	新吉田地域ケアプラザ
6	8月7日（月）・8日（火） 10:00～15:00	下田地域ケアプラザ他

対 象：区内在住・在学中で障がいのある小学1年生～中学3年生（全日参加できる方）（障がいの種類は問いません）

定 員：各コース6名程度（応募多数の場合は抽選） 参加費：1,000円と活動費（内容により異なる）

申込・問合せ：6月5日（月）必着で、申込用紙（5月20日頃から区役所・各小中学校・地域活動ホームで配布）に必要事項を記入し、持参または郵送・FAX。

〒222-0032 港北区大豆戸町26-1 港北区役所こども家庭支援担当 TEL 540-2320 FAX 540-2426

《ボランティア募集》

障がい児支援の専門職による研修や、障がい児の保護者による講話など、ボランティア活動のサポートも手厚く用意されています。未経験者も大歓迎です。

対 象：高校生以上 6月16日（金）まで受付 申込・問合せ：港北区社会福祉協議会 TEL 547-2324

平成29年度 港北区生涯学級 布であそぼう ちくちく

簡単で、楽しい!

お裁縫が好きな方、布おもちゃに興味のある方、手縫いで布おもちゃと一緒に作ってみませんか?

回	日 程	内 容	会 場
1	6月1日（木）	「バナナ」「イチゴ」（持ち帰り分）説明・制作	港北区役所1号会議室
2	6月8日（木）	チャイム人形「カエル」説明・制作、共同制作役割分担決め	港北公会堂1号会議室
3	6月15日（木）	寄贈する「ぶどう」「りんご」「みかん」「スイカ」制作	
4	6月22日（木）	補講（未完成作品を完成させる）	港北区役所1号会議室
5	6月29日（木）	総仕上げと布えほんぐるーぶ作品紹介など	港北公会堂1号会議室

時 間：9:45～11:45

講 師：よこはま布えほんぐるーぶ

定 員：全回参加できる方15名（応募多数の場合は抽選）

参加費：1,800円（5回分）

※保育あり（生後6か月以上の未就学児 抽選8名、1,000円、教室へのお子さんの同伴不可）

持ち物：裁ちばさみ・糸切ばさみ・針（縫い針、まち針）など。※貸し出しも可。



申込・問合せ：5月18日（木）必着で、往復ハガキかEメールで、講座名「布であそぼう ちくちく」・〒住所・氏名（ふりがな）・電話番号と往復ハガキの場合は返信先も（保育希望者はお子様のお名前（ふりがな）と性別、生年月日も）を記入し、

〒222-0032 港北区大豆戸町26-1 港北区役所地域振興課 吉仲・藤井へ
TEL 540-2240 Eメール ko-kouza@city.yokohama.jp