

参加者大募集!

いそご区民活動支援センター

1day体験講座 week

1day 体験講座 参加者募集

いそご区民活動支援センターに登録されている地域ボランティア講師のスキルを活かした講座です。

お申し込み 10/11(土)~11/4(火) 先着順

お問い合わせ・申込み・会場：いそご区民活動支援センター(区役所7階)

☎ 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail : is-shienc@city.yokohama.lg.jp または QR から »»

※申込方法：窓口、電話、FAX、電子申請にて①氏名 ②年齢 ③連絡先をお伝えください。



11/5(水)
10:30~11:30

詩吟であそぼう

☆ 大きな声を出してストレス発散!
遠くの山に聞こえるように「お~い」!!
☆ 腹式呼吸で、健康増進!
音読して、脳を活性化!!

講 師 田中 雪子
定 員 10人 老若男女OK
参 加 費 無料

詩吟は
ご自分の好きな漢詩・和歌・
俳句等に節をつけて吟じます。

11/5(水)
14:00~15:30

自律神経を整える リラックスヨガ

体の不調を改善し、心身のバランスを整えます。
初めての方でも安心して、無理のない範囲で、呼吸と体のつながりを丁寧に感じていく内容です。

講 師 PRANA
定 員 7人 どなたでも（中学生以上）
参 加 費 100円（保険代）
持ち物 運動しやすい服装、飲み物、フェイスタオル、ヨガマット（なければ大きめのバスタオルでも可）



11/7(金)
10:30~12:00

ワクワク気功

～日常生活に活かせる立ち方～
しっかりと立つために骨格の確認、足裏の意識、頭を
支える位置などを確認してから
気功のゆっくりとした動きで体を
緩め動かしていきます。

講 師 割田 さえ子
定 員 10人 どなたでも
参 加 費 無料



11/7(金)
14:00~15:00

はじめての麻雀体験講座

～麻雀で脳トレ、仲間との交流！初心者大歓迎！～
麻雀の「楽しさ」や「奥深さ」を知っていただくための入門講座です。頭を使いながら新しい仲間と交流を
楽しみましょう!!

講 師 内田 由美
定 員 8人 初心者
(60歳以上の方)
参 加 費 無料



11/8(土)
10:30~12:00

「介護は幸せ」と言える 私になるために

介護は辛いだけではなく人生を豊かにする
ヒントがたくさん!
前向きに介護するポイントも紹介
します!!

講 師 小堀 ひろ子
定 員 10人 介護に関心のある方
参 加 費 無料



11/9(日)
10:30~11:30

相続は小布くない 家族に笑顔を残すための優しい相続講座

「相続=難しい、お金持ちの話」という誤解を解き、誰もが身近な
問題として捉えられるよう「相続は意外と簡単」というメッセージ
をお伝えします。お金よりも大切な「手続き」と「家族の円満」
に焦点を当て、ご家族が困らないための具体的な
対策を学び、不安を解消するきっかけを提供します。

講 師 田代 貴祥
定 員 10人 相続に関心のある方
参 加 費 無料
持ち物 筆記用具



11/9(日)
13:30~14:30

簡単英語で 脳トレチャレンジ!

初心者向けの英語を使ったゲーム感覚の
楽しい講座です。
ご自分の名前を英語で言えますか?
英語を取り入れながら物忘れ予防の
ゲームなど楽しく脳を鍛えます。

講 師 草竹 ようこ
定 員 10人 年齢不問
参 加 費 無料



11/10(月)
13:30~14:30

干支の切り絵を体験しよう

デザインカッターを使って丙午の切り絵を作ります。
新しい年を迎える準備のひとつに加えてください!!
手ぶらでOK!! 是非お待ちしています。

講 師 村上 和恵
定 員 5人 どなたでも
(小学生高学年以上)
参 加 費 500円（材料費、保険代）



※都合によりイベントの内容を変更及び中止にさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。