



聞いてみたい
この講座！

習ってみたい
あの先生！

見
共
身
に
な
る
！

ミニ体験講座

金沢区民活動センターが主催し、金沢区「街の先生」・登録団体、地域デビューを目指す団体が実施する講座です



2024年

9月2日(月)~30日(月)

8/13(火) 9時~申込み開始 (先着順)

金沢区区民利用施設・金沢区民活動センターにて実施。詳細は中面をご覧ください
注意:事前予約が必要です！あらかじめ講師へご連絡ください

8/13(火)9時～
申込み開始(先着順)

お申込みは直接講師へ
・氏名・電話番号
(講座により「希望の時間帯」
「レンタル希望の有無」)
をお知らせください。



講

座

一

覧

六浦地域ケアプラザ

3(火) 声の健康トレーニング

喉の衰えなどで出にくくなった声のフレイル
予防トレーニングです

時 間:10時～11時
参加費:100円 定員:20名
持ち物:手鏡、飲物
講 師:糸栗 深雪
連絡先:090-1690-8606
ayumitaiyou@gmail.com

17(火) 足の衰え予防！高齢者向け体操

下半身をしっかり動かす体操で転倒・ふらつきを
予防改善します!!

時 間:10時～11時30分
参加費:無料 定員:20名
持ち物:タオル、飲物、動きやすい服装、
かかとのついた運動靴
講 師:片野坂 千春
連絡先:080-5133-6510
c.k0216@icloud.com

六浦南コミュニティハウス

15(日) みんなのウクレレ体験会

未経験大歓迎・手ぶらでOK・
その日に弾けるようになります

時 間:10時～11時30分
参加費:500円(楽器レンタルの方のみ) 定員:10名
持ち物:なし(ご自身の楽器で参加される方は定員外でもOK)
講 師:平 一廣
連絡先:090-6945-4452
peaceman.taira@gmail.com

22(日・祝) 息子・娘には聞けないスマホ相談

普段の生活の中でスマホで困っている方の
個別相談会です

時 間:10時～12時(おひとり15分程度)
参加費:無料 定員:20名
持ち物:スマホ、筆記用具、飲物
講 師:スマホアドバイザーチーム金沢
連絡先:080-4051-8893 羽持(はもち)
hello@citizen-ship.net



申込みフォーム

六浦地区センター

2(月) ヒップホップダンスをやってみよう!

簡単なリズムに乗ってステップを踏んで
みんなで楽しく踊ろう

第1部:16時30分～17時30分(年長～小学校低学年)
第2部:18時～19時(小学4年生～小学6年生)
参加費:無料 定員:各30名
持ち物:タオル、飲物、動きやすい服装、運動靴
講 師:SU-ZU
連絡先:080-5678-5498(できるだけメールで)
suzustyle777@gmail.com

9(月) 譜面を使って学ぶカラオケ講座

譜面を使って、演歌の新曲を正しく学びましょう
プロが指導

時 間:15時30分～17時
参加費:無料 定員:36名
持ち物:筆記用具、録音機(あれば)
講 師:阿部 きみえ
連絡先:045-785-3506
jewelrybox5577@gmail.com

17(火) 三味線の音色にふれてみよう

三味線の構え、バチの握り方、譜面の見方を
ゆっくりご指導します

時 間:13時～14時30分
参加費:無料 定員:5名
持ち物:なし(三味線をお持ちの方はご持参ください)
講 師:豆吉
連絡先:090-1844-9365(富永)
okeikosyami216@gmail.com



各講座の申込みは直接講師までお願いします

西金沢コミュニティハウス

16(月・祝) こぎん刺しを楽しもう！

津軽の伝統工芸「こぎん刺し」の技法を用いて
ミニフレームを作ります

時 間:9時30分～11時30分
参加費:700円 定員:15名
持ち物:メガネ(必要な方)、手芸用ハサミ(あれば)
講 師:モドコの会
連絡先:090-2541-3449(相澤)
chiichan.a.926@gmail.com

23(月・振休) ビックリ!ビーズ玉が顕微鏡に

簡単工作でビーズが150倍の顕微鏡に変化
花粉などのミクロな世界を発見しよう

時 間:10時～11時30分
参加費:無料 定員:小学生以上20名
持ち物:筆記用具 (小3以下は保護者同伴)
講 師:NPO法人 野口英世よこはま顕彰会
連絡先:070-1940-7585(永田)
sombbrero.de.flores@gmail.com

23(月・振休) 懐かしのディスコダンスで踊ろう！

懐かしの名曲で楽しく健康を維持し若返りましょう

時 間:13時30分～14時30分
参加費:無料 定員:30名
持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴
講 師:SU-ZU
連絡先:080-5678-5498(できるだけメールで)
suzustyle777@gmail.com

並木コミュニティハウス

18(水) 鎌倉彫を味わってみませんか

18cmのお皿を彫ります
彫刻刀はこちらでご用意します

時 間:12時～14時45分
参加費:1,500円(木地代) 定員:7名
持ち物:漆塗りを希望の方は別途7,000円
講 師:荒井 敦子
連絡先:090-4028-0466

28(土) コーヒーカップでいけばな体験！

コーヒーカップ付き！
旬の花を活け、そのまま持ち帰って飾りましょう

時 間:10時～11時30分
参加費:700円 定員:10名
持ち物:花ばさみ(あれば)、持ち帰り袋、雑巾
講 師:高井 裕子
連絡先:090-4938-6937(9時～17時)
t.takai@jcom.zaq.ne.jp

金沢地区センター

13(金) 木目込みカラフルひょうたん

お好みのお色の布でひょうたん飾りを作ります

時 間:9時30分～10時30分
参加費:500円 定員:8名
持ち物:エプロン
講 師:池田 真加漣
問合せ:090-5490-9210
kana4321go@au.com

柳町コミュニティハウス

30(月) ビーズアクセサリー作り

きれいなアクセサリーを作り、
オシャレと頭の体操を目指します

時 間:13時～15時
参加費:800円 定員:8名
持ち物:小さなハサミ
講 師:湯瀬 鈴子
連絡先:090-9363-0811
bellebelle1512@gmail.com

小田コミュニティハウス

21(土) お箏を弾いてみませんか？

箏で「さくらさくら」を弾き、尺八は音を出してみよう！
小さなお子様からお年寄りまでご参加OKです！

時 間:13時30分～15時
参加費:無料 定員:15名
持ち物:箏爪(お持ちの方)
講 師:金沢三曲会
連絡先:045-771-6330(柳下)
080-5080-1240(梅田)

富岡コミュニティハウス

21(土) ピアノワンポイントアドバイス

独学沼を抜け出そう♪
レッスン動画の疑問点を実際に弾いて解決?!

時 間:10時～13時
参加費:無料 定員:6名
持ち物:「知識ゼロからのピアノと楽譜入門」CANACANfamily 幻冬舎
(お持ちの方)
講 師:松下 直美
連絡先:045-349-4088 LINE ID naomimtst
cotorimusic@gmail.com



各講座の申込みは直接講師までお願いします

金沢公会堂 和室

6(金) 気軽に楽しめる茶道体験(表千家流)

自分でお茶を点てて、季節のお菓子をいただき、
和文化を体験します

時間:10時~11時30分
参加費:500円 定員:10名
持ち物:白ソックス
講師:金沢茶道会
連絡先:090-5818-0319 (田宮)
22meruku@ezweb.ne.jp

6(金) 「秋近し！」を嵯峨御流の生花で表現

夏から秋への季節感を花器に活けて、
そのままお持ち帰りができます

時間:13時40分~16時30分
参加費:1,500円(材料費・資料代) 定員:10名
持ち物:花ばさみ(あれば)、タオル、新聞紙、持ち帰り用袋
講師:城戸 知恵甫
連絡先:080-6670-1866

金沢公会堂 多目的室

26(木) 合唱の楽しさを体験しませんか

合唱の完成度を高めていく体験をしてみませんか

時間:10時~11時50分
参加費:無料 定員:10名
持ち物:飲物
講師:女声合唱団 コーラル・ベル
連絡先:045-774-0243 (飯田)

26(木) フラで心も体も癒しませんか?

心地よい音楽とゆるやかな動きで、
リラクセス効果を感じてください

時間:13時30分~15時
参加費:無料 定員:10名
持ち物:動きやすい服装(Tシャツ、フレアスカート等)、タオル、飲物
講師:ナプアイレファ
連絡先:090-7404-9487 (中村) ショートメール可
tenjinmachanon@gmail.com

金沢区民活動センター“ゆめかもん”

22(日・祝) 著作権て何?(暮らしの中で)

日常生活、学校、職場における著作権の関わりを
ご説明します

時間:9時30分~10時30分
参加費:無料 定員:20名
持ち物:筆記用具
講師:名倉 武之
連絡先:090-5314-2209
yumekamon.kana@gmail.com

22(日・祝) ペットと暮らすシニアの備え

大切なペットの将来と、もしもの時の備えについて
ご説明します

時間:11時~12時
参加費:無料 定員:20名
持ち物:筆記用具
講師:名倉 武之
連絡先:090-5314-2209
yumekamon.kana@gmail.com

22(日・祝) わかる遺言書作成について

遺言書作成について、わかりやすく説明し、
演習もしてみます

時間:13時~16時30分(途中休憩あり)
参加費:300円 定員:20名
持ち物:筆記用具
講師:石川 秀俊
連絡先:080-2076-7308
ishikawa@mobile.gr.jp

28(土) スマホの部屋に集まれ!

これを聞くのは恥ずかしい
大丈夫です!一緒に学びましょう

時間:14時~16時
参加費:無料 定員:6名
持ち物:スマホ、筆記用具
講師:スマホサポーターかなざわ
連絡先:090-6920-9272(中澤) (できるだけメールで)
sumasapo.kanazawa@outlook.com

29(日) アンガーマネジメント 始めの一步

グループワークとゲームを通して怒りの感情の
扱い方を学びます

時間:10時~11時
参加費:無料 定員:5名
持ち物:筆記用具
講師:門井 恵理子
連絡先:070-6553-7780
allongee1110ssow@gmail.com

29(日) ♪チェロを弾いてみましょう

体験用チェロ大人用・子ども用各1台用意します
弾き方はお教えします

時間:13時~16時(おひとり30分)
参加費:無料 定員:5名
持ち物:なし(チェロお持ちの方は持参OK)
講師:目黒 未由佳
連絡先:090-2008-9356

主催:金沢区民活動センター“ゆめかもん”

Tel : 045-788-7803 mail : kz-kumincenter@city.yokohama.lg.jp