

て身になる！
か
も
ん

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」・登録団体が実施する講座です



手工芸



茶道



音楽



顕微鏡体験



全30講座



健康体操



生け花



祭囃子



講座

2026年

聞いてみたい
この講座！



習ってみたい
あの先生！

9月1日(火)～10月9日(金)

8月12日(水)9時～申込み開始(先着順)

金沢区内区民利用施設・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：事前申込が必要です！あらかじめ講師へご申込ください

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

金沢公会堂

9/7(月) 「照手姫・舞台体験」
発声・着付け・所作で美しく

舞台公演に必要なそれぞれの分野の指導者が優しく指導いたします

時 間:9時30分～11時30分
参加費:無料 定 員:10名
持ち物:なし
講 師:金沢区舞台芸術サークル「潮の音」
連絡先:090-9312-4774(米山)
yone404japan@yahoo.co.jp

9/7(月) 七事式「花月之式」の基礎を学ぶ

札の取り方等の説明後くじ引きにより順番に茶を点てます

時 間:14時～15時
参加費:400円(茶菓子代) 定 員:5名
持ち物:白靴下、腰に締めるベルトまたはひもなど、あれば帛紗、扇子、懐紙
講 師:早川 宗薫
連絡先:090-2934-7380(ショートメッセージ可)
kaoru.hayakawa45@ezweb.ne.jp

9/11(金) 脳育リトミック

楽しくリトミックをしながら脳育ポイントをお伝えします!

時 間:①10時～10時30分②11時～11時30分
参加費:無料 定 員:親子20組
持ち物:タオル、飲み物
講 師:佐藤 奈緒美
連絡先:070-3523-2257
jkmclub88@gmail.com



9/11(金) こぎん刺し

津軽の伝統工芸こぎん刺しの技法を用いてクルミのペンダントを作ります

時 間:13時30分～15時30分
参加費:800円 定 員:10名
持ち物:メガネ(必要な方)
講 師:相澤 千鶴
連絡先:090-2541-3449
chiichan.a.926@gmail.com

金沢地区センター

9/10(木) 足腰の筋肉を鍛えて健康長寿を目指そう!

ひざ・腰の負担を軽くしましょう!

時 間:15時30分～17時
参加費:無料 定 員:20名
持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装、上靴
講 師:片野坂 千春
連絡先:080-5133-6510(ショートメッセージ可)
c.k0216@icloud.com



小田コミュニティハウス

9/12(土) コーヒーカップでいけばな体験!

旬の花を活けてそのまま持ち帰って飾りましょう
コーヒーカップ付き

時 間:13時30分～15時
参加費:700円 定 員:10名
持ち物:花ばさみ(あれば)、持ち帰り用の袋、雑巾
講 師:高井 裕子
問合せ:788-0939 (10時～18時)留守電になっています
t.takai@jcom.zaq.ne.jp

大道コミュニティハウス

9/3(木) 和みのヨーガ

脳と身体を繋ぎ健康へ導く世界一楽なヨガです。

時 間:13時～14時30分
参加費:無料 定 員:10名
持ち物:バスタオル又はヨガマット、飲み物、動きやすい服装
講 師:長瀬 明子
連絡先:045-370-7706(癒しの家明楽 長瀬)
akiko.meiraku@gmail.com

9/15(火) 大人の楽しむ書道(毛筆/ペン字)

書く楽しさと上達ポイントを学べます!作品はお持ち帰りできます

時 間:10時～12時
参加費:300円 定 員:10名
持ち物:習字セットまたはペン(貸し出し可)
墨汁と紙は用意します
講 師:木下 正子
連絡先:申込みは右二次元バーコードで→



10/6(火) 子どもの「できた!」が増す聴き方講座♪

お子さんの良さを再発見♡すぐ実践したくなる聴き方のコツを伝授♪

時 間:10時～11時30分
参加費:無料 定 員:6名
持ち物:筆記用具
講 師:石崎 由香
連絡先:sleeping_beauty1128@icloud.com



富岡コミュニティハウス

9/12(土) 気持ちがラクになる片付け

身近なモノから始める小さな片づけ体験講座

時 間:10時～11時30分
参加費:無料 定 員:15名
持ち物:お財布またはポーチ、筆記用具、飲み物
講 師:柿沼 初美
連絡先:080-6525-5639(ショートメッセージ可)
kakinuma0823@gmail.com



各講座の申込みは直接講師までお願いします

泥亀地域ケアフラザ

9/9(水) 「らくらく体力アップ」イスヨガ体操

深い呼吸で体を動かします。
体力作りや疲労回復などに効果的

時 間:9時30分～10時30分
参加費:無料 定 員:20名
持ち物:動きやすい服、タオル(汗ふき)、水分
講 師:まさえ先生
連絡先:090-6022-3104(まつもと)



並木北コミュニティハウス

9/26(土) ペットは『物』じゃない!?

知って安心!ペットを事故・孤立から守る『はじめての法律』講座

時 間:10時30分～11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
問合せ:090-5314-2209
yumekamon.kana@gmail.com

9/29(火) 家庭で使える AI デビュー講座

1 人暮らしの話し相手やニュース解説など生活に密着した AI 講座

時 間:10時15分～11時40分
参加費:無料 定 員:30名
持ち物:スマホ、筆記用具
講 師:スマホアドバイスチーム金沢 羽持
連絡先:080-4051-8893(ショートメッセージ可)
hello@citizen-ship.net



9/27(日) 科学捜査体験講座開催!!

警察科学捜査(指紋の見方、血痕判定ルミノール)を体験します

時 間:10時～11時30分
参加費:600円 定 員:30名
持ち物:なし
講 師:久保 雅信
連絡先:masanobukubo3939@icloud.com

富岡並木地区センター

9/8(火) 描けた!で笑顔の己書

上手く描くより楽しく描こう!お気軽にご参加ください

時 間:9時30分～11時
参加費:300円 定 員:20名
持ち物:筆ペン(なくても OK)
講 師:齋藤 幸
連絡先:090-6191-1491
kenta.yoshika@gmail.com



並木コミュニティハウス

9/26(土) 書初めをやりよう

親子で!兄弟!友達と!もちろんお一人でも
幼児～大人まで大歓迎

時 間:10時～11時30分
参加費:無料 定 員:36名
持ち物:あれば筆、墨
講 師:金沢区書道協会
連絡先:090-2255-4740
yuask68106@icloud.com

西金沢コミュニティハウス

9/21(月・祝) お祭りの太鼓と笛を体験しよう!

小学生から大人まで、未経験のかたでも大丈夫です

時 間:10時～11時30分
参加費:無料(笛購入希望者のみ 300円)
定 員:10名(小学2年生から)
持ち物:ハンカチ・タオル、飲み物
講 師:小早川 誠
連絡先:090-8720-9419
(ショートメッセージ可)
kobayakawa8@yahoo.co.jp



9/8(火) わかる遺言書作成について

遺言書の作成について、わかりやすく説明し、演習もしてみます

時 間:12時～14時30分
参加費:300円(資料代) 定 員:20名
持ち物:黒ボールペン、飲み物
講 師:石川 秀俊
連絡先:080-2076-7308

9/18(金) 初めてのウクレレ体験会

音楽知識は不要/年齢不問/手ぶらで参加

時 間:13時30分～15時30分
参加費:600円(レンタルウクレレ有り) 定 員:10名
持ち物:ご自身のウクレレ持参での参加も大歓迎です
講 師:平 一廣
連絡先:090-6945-4452
peaceman.taira@gmail.com

9/22(火・祝) マーブリング染めでハンカチを作ろう!

水の上で混ざりあう模様を楽しみながら、ハンカチを作ります

時 間:10時～11時30分
参加費:500円 定 員:15名
持ち物:無し ※汚れても良い服装でお越しください。
講 師:大柳 麻美
連絡先:080-5980-2863(ショートメール可)
asamiooyanagi.art@gmail.com

各講座の申込みは直接講師までお願いします

能見台地区センター

9/1(火) はじめてのフラ体験

初めてでも安心 楽しく基本ステップを体験しませんか

時 間:18時30分~20時
参加費:無料 定 員:10名
持ち物:動きやすい服装(T シャツ、フレアスカートなど)タオル、
飲み物、滑らない靴下か室内シューズ
講 師:ナプアイレフアフラサークル(中村)
連絡先:090-7404-9487(ショートメッセージ可)
napuailehua.nn@gmail.com

八景コミュニティハウス

10/9(金) はじめてのアンサンブル
~ピアノ編~

チェロとピアノで合奏を体験してみましょう

時 間:10時~11時40分
参加費:無料 定 員:12名
持ち物:無し (チェロの方は楽器、譜面台)
講 師:松下 直美
連絡先:045-349-4088
cotorimusic@gmail.com



9/25(金) 祇園精舎を語ってみませんか?

琵琶を聴いていただき、祇園精舎の語り体験を
していただきます

時 間:10時~12時
参加費:無料 定 員:10名
持ち物:無し
講 師:山西 雅水
連絡先:045-783-9500

六浦地区センター

9/10(木) 日本の音色・箏・三絃の体

初めての方から経験者の方まで、楽しんでいた
けるよう指導します

時 間:12時30分~14時30分
参加費:無料 定 員:5名
持ち物:筆記用具、ある方は琴爪、バチなど
★楽器その他、必要備品はお貸します
講 師:金沢三曲会
連絡先:045-783-6484(滝澤)
taki.yumiko@jcom.zaq.ne.jp

柳町コミュニティハウス

9/10(木) フランシスコ・デ・ゴヤの世界

フランシスコ・デ・ゴヤの絵を通してその時代を語る!

時 間:13時30分~14時30分
参加費:無料 定 員:20名
持ち物:無し
講 師:飯村 さち子
連絡先:045-701-6496
sachi-to@ab.auone-net.jp

柳町ケアフラザ

10/3(土) ♪チェロを弾いてみましょう

大人用子供用各1台体験用チェロを用意
弾き方はお教えします

時 間:12時15分~14時45分
参加費:無料 定 員:5名
持ち物:無し (チェロをお持ちの方は持参 OK)
講 師:目黒 未由佳
連絡先:090-2008-9356
vc.miyuka@gmail.com

9/26(土) 顕微鏡で見えてくる
ミクロの世界

ミクロの世界にかくれている不思議な形を見つけて
みよう!

時 間:12時45分~14時15分
参加費:無し 定 員:20名(小学生以上
※3年生以下は保護者同伴)
持ち物:筆記用具、顕微鏡で観察したいもの
講 師:野口英世よこはま顕彰会
連絡先:090-3042-8648(染谷)
noguchihideyo.yokohama.org@gmail.com



六浦南コミュニティハウス

9/13(日) ビーズのグラスコード作り

オシャレで便利なグラスコードをビーズで作りましょう

時 間:10時~12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(ショートメッセージ可)
bellebelle1512@gmail.com

9/27(日) はじめてのフラダンス

手と足の動きを、ゆっくり優しく、分かりやすくお伝え
します

時 間:10時~11時30分
参加費:無料(希望者にはパウスカートを貸し出します
要予約200円) 定 員:15名
持ち物:汗ふきタオル、飲み物、パウスカート(お持ちの方)
講 師:カハラオプナ ※動きやすい服装でお越しください
連絡先:090-8500-7090(Yuka)(9時~17時)
(ショートメッセージ可)
snackyukapi.miya@gmail.com

ゆめかもん

9/20(日) 健診×気になる症状
読みとき講座

健診結果と症状の読みときでがんの早期発見に役
立つ視点を学ぶ

時 間:10時~11時30分
参加費:無料 定 員:10名
持ち物:最新の健診結果(あれば)、筆記用具、気になる症状や
服薬のメモ(あれば)
講 師:伊久美 知佳
連絡先:090-5360-6429(ショートメッセージ可)
cikumi.k.j@gmail.com



各講座の申込みは直接講師までお願いします