

こうほくインフォメーション

当月11日からの予定

マークの説明

☎…電話

📠…ファクス

✉…Eメール

📧…申込み

🗨…問合せ

●参加費の記載がない場合は無料、表示金額は総額(テキスト代等含む)

●申込みの記載がない場合は当日直接会場へ

●区役所への郵便は「〒222-0032 大豆戸町26-1 港北区役所〇〇係」へ

●**[必要事項]** は行事名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・(往復はがきは返信先)を記入してください

●住所等の個人情報は催しの開催・申込者への連絡以外の目的には使用しません

●電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です

ミズキーの一言メモ



この欄(10～12ページの端)では、催しの補足情報等を掲載しています。

1 師岡熊野神社 筒粥を訪ねる

港北ボランティアガイドの案内の下、菊名駅から港北区と鶴見区の尾根筋を歩きます。筒粥は、解散後見学自由です。

2 ニューイヤーコンサート

第一部は一緒に歌い、第二部はコンサートを楽しみます。出演はみなわ三縄みどり氏、かんばら ふうだいのピアノ、ゲストにアンサンブル・インヴェルディーレ氏を迎えます。

3 まちと生きる本屋のカタチ

石堂書店の中岡祐介氏が「本と人が出会う場」としての魅力、文化活動や地域との関わりについて話します。

4 港北区人権啓発講演会

講師は女装パフォーマーのブルボンヌ氏です。

5 冬の花音コンサート

㈱日比谷花壇が装花を手掛ける花音コンサートです。チューリップをステージに飾り、ピアニストの高木洋子氏によるグランドピアノの響きを楽しみます。来場者全員にチューリップ1輪をプレゼントします。



高木洋子氏

6 ベビー&キッズマッサージ

テーマは顔と頭のツボマッサージです。鼻水や鼻づまりを緩和し、免疫力を高めます。1部と2部の間にお話タイムを用意しています。

7 無料ランチタイムコンサート

ソプラノの横森由有氏と高梨壮一郎氏(Pf)が、「乾杯の歌」「川の流れるように」等を演奏します。

8 おひるねアート&手形・足形アート

おひるねアート撮影と手形・足形アート作成が同時にできます。節分をテーマにした作品を用意しています。

9 冬の星空めぐり

冬の星座と木星の話聞きます。ミニ工作は星座レインボースコープを作ります。



作品例

区役所から

区新年賀詞交換会

2026年1月5日(月)11時30分～、新横浜プリンスホテル5階シンフォニア、6,000円 ※受付11時～

📍 港北区新年賀詞交換会実行委員会事務局(区役所庶務係)

☎ 540-2206 📠 540-2209

若者のための専門相談

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談。2026年1月6日・20日(火)、13時30分～、14時30分～、15時30分～(各50分)、区役所、15歳～39歳の市民と家族や関係者、先着各1組

📍 電話かEメール(12月15日～)よこはま北部ユースプラザへ

☎・📠 948-5505

✉ mail@kitapla.jp

新治恵みの里 葉物野菜収穫体験

小松菜等の葉物野菜を収穫。2026年1月10日(土)13時～14時30分、にいほる里山交流センター(緑区)、市内在住の個人かグループ(1組4名まで)、先着15組、1組1,500円 ※雨天時1月11日

📍 新治恵みの里ウェブサイト(12月15日20時～)

📍 北部農政事務所

☎ 948-2480 📠 948-2488

区民フォーラム開催(ひっとプラン港北)

映画「こんな夜更けにバナナかよ」を上映。2026年1月10日(土)、13時45分～16時、港北公会堂、当日先着300人(車いす席あり)

📍 事業企画担当

☎ 540-2360 📠 540-2368

師岡熊野神社 筒粥を訪ねる ①

2026年1月14日(水)12時～14時、菊名駅(東急東横線、JR横浜線)集合、抽選40人、500円 ※荒天中止

📍 港北ボランティアガイドの会ウェブサイトか往復はがき(12月24日必着)参加者全員の**[必要事項]**・年齢を記入し、区民活動支援センターへ

☎・📠 540-2246

ニューイヤーコンサート ②

2026年1月20日(火)14時～16時、港北公会堂、前売券2,000円(12月16日公会堂で販売)、当日券2,500円

📍 港北童謡の会

☎ 070-5556-1491(はかりや)

活動支援 ライン 公式LINE入門講座

2026年1月24日(土)・27日(火)、13時30分～16時、区役所、区内で地域活動をする団体・自治会に所属する人、抽選各16人

📍 区ウェブサイト(1月7日まで) 区民活動支援センターへ

📍 港北区 公式LINE入門講座

☎・📠 540-2246

まちと生きる本屋のカタチ ③

2026年1月25日(日)10時～12時、区役所、抽選40人

📍 区ウェブサイト(1月9日まで) 区民活動支援センターへ

📍 まちと生きる本屋のカタチ

☎・📠 540-2246

港北区人権啓発講演会 ④

2026年1月27日(火)14時～15時30分、港北公会堂 ※保育あり(詳細は要問合せ)

📍 区ウェブサイトかEメールかファクス(保育ありの場合:1月8日必着、保育なしの場合:1月23日必着) **[必要事項]**を記入し、区役所庶務係へ

📍 港北区 令和7年度人権

☎ 540-2206 📠 540-2209

✉ ko-somu@city.yokohama.lg.jp

スポーツ

ミックステニス大会

2026年1月10日・17日(土)・25日、2月1日(日)、9時～17時、三ツ沢公園(神奈川区)他、区内在住か在勤の人か協会登録者、抽選(一般:48組、計100歳以上:32組、計120歳以上:12組)、1組3,500円

📍 港北区テニス協会ウェブサイト(12月25日まで)

港北卓球3ダブルス区民大会

2026年1月31日(土)9時～19時、港北スポーツセンター、区内在住か在勤か協会登録者、先着80チーム(1チーム4人)、1チーム4,000円(高校生以下2,000円)

📍 港北区卓球協会ウェブサイト(1月6日～)

プロギング(ごみ拾い)

ウォーキングやランニングしながらごみ拾い。2026年2月7日(土)9時～11時、新横浜周辺、先着50人 ※雨天時2月22日

📍 区ウェブサイト(12月15日～)

📍 生涯学習支援係

📍 港北区 プロギング

☎ 540-2238 📠 540-2245



活動の様子

インディアカ交流大会

2026年2月21日(土)9時30分～15時、港北スポーツセンター、区内在住か在勤か在学の中学生以上のチーム(1チーム4人)、抽選24チーム、1チーム2,000円

📍 Eメールかファクスか所定の用紙(港北区さわやかスポーツ普及委員会ウェブサイトや港北スポーツセンターで入手可)を郵送(1月31日必着) **[必要事項]**を記入し、港北区さわやかスポーツ普及委員会事務局へ

☎ 080-4654-5187 📠 640-0024

✉ sawayaka@yspc.or.jp

施設から

申込みや問合せは各施設へ。(※は休館日)

A・Bは年末年始の休館日

A…12月29日(月)～1月3日(土)

B…12月28日(日)～1月4日(日)

大倉山記念館 A

〒222-0037 大倉山2-10-1

☎ 544-1881 📠 544-1084 (※第2月曜)

冬の花音コンサート ⑤

2026年2月7日(土)14時～15時30分、先着80人、2,800円(高校生以下1,500円)

📍 電話か来館(12月15日10時～)

港北図書館 A

〒222-0011 菊名6-18-10

☎ 421-1211 📠 431-5212

(※12月15日、1月4日午前)

朗読の部屋

2～3作品を朗読。2026年1月10日(土)15時～16時、18歳以上、当日先着40人

■おはなし会

イベント名	日
ひよこのおはなし会	12月11日・12月25日・1月8日(火)
ひろばのどんぐりおはなし会	12月13日・1月10日(土)
どんぐりおはなし会	12月14日(日)
ひろばおはなし会	12月17日(水)
紙芝居の日	12月20日(土)

港北公会堂 A

〒222-0032 大豆戸町26-1

☎ 540-2400 📠 540-2399 (※第2月曜)

ベビー&キッズマッサージ ⑥

12月22日(月)、9時45分～10時45分、11時30分～12時30分、未就学児と保護者、先着各7組、1組1,500円

📍 電話か来館(12月15日10時～)

無料ランチタイムコンサート ⑦

2026年1月9日(金)12時15分～12時45分



横森由有氏(左)
高梨壮一郎氏(右)

おひるねアート&手形・足形アート ⑧

2026年1月11日(日)10時30分～14時、2か月～3歳の子と保護者、先着7組、1組3,500円

📍 電話か来館(12月24日10時～)



作品例

篠原地区センター B

〒222-0022 篠原東2-15-27

☎ 423-9030 📠 423-9032 (※第3月曜)

しのはらおはなしの会

楽しい読み聞かせ。12月18日・25日、2026年1月8日・15日(木)、11時～11時30分、小学生以下(未就学児は保護者同伴)

クリスマスコンサート

武相高校吹奏楽部による演奏会。12月21日(日)13時30分～14時



昨年の様子

真冬のスキンケア

乾燥に負けない肌を作る。①マッサージ:2026年1月17日(土)、②メーク:2月21日(土)、①②10時～11時30分、18歳以上、先着各15人、500円

📍 来館(12月19日9時～、10時から電話可)

冬の星空めぐり ⑨

2026年1月31日(土)10時～11時30分、小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)、先着10人、500円

📍 来館(12月16日9時～、10時から電話可)

綱島地区センター B

〒223-0053 綱島西1-14-26

☎ 545-4578 📠 531-5771 (※第3月曜)

手話体験教室

2026年1月16日・23日、2月6日・13日・20日(金)、全5回、18時15分～19時45分、先着12人、2,500円

📍 来館(12月16日9時～、10時から電話可)

つなしま絵本読み聞かせの会

2026年1月21日(水)10時45分～11時15分、未就学児と保護者、当日先着12組

	対 象	定 員
1時20分～11時50分	3歳以下の子と保護者	当日先着15組
5時30分～16時	3～6歳の子と保護者	—
1時～11時30分	4歳以下の子と保護者	当日先着10組
5時～15時30分	3～6歳の子と保護者	—
5時～15時30分	—	—

新田地区センター **B**

〒223-0056 新吉田町3236
☎591-0777 ㊟591-0045 ㊟第2月曜

■集まれおはなしキラキラぼっけ
クリスマス为主题にした読み聞かせ。
12月25日(木)10時30分～11時、未就学児と保護者

■しめ縄作り教室
手作りのしめ縄で新年を迎える。12月26日(金)14時～16時、18歳以上(小学生以上の子の同伴可)、先着10人、1,700円
㊟来館(12月15日9時～、10時から電話可)

■コグニサイズ講座 **10**
2026年1月18日(日)10時～11時、先着20人
㊟来館(12月15日9時～、10時から電話可)

■誰でも簡単味噌づくり教室 **11**
2026年1月24日(土)13時～15時、18歳以上、先着10人、2,500円
㊟来館(12月15日9時～、10時から電話可)

城郷小机地区センター **B**

〒222-0036 小机町2484-4
☎472-1331 ㊟472-1332 ㊟第4月曜

■おはなしの部屋
パネルシアターや絵本の読み聞かせ。12月16日(火)10時30分～11時、未就学児と保護者、当日先着12組

■木曜朝の健康ヨガ 冬
ヨガで心と体を整えてリフレッシュ。2026年1月8日・22日、2月12日・26日、3月12日・26日(木)、全6回、10時～11時、18歳以上、先着16人、3,000円
㊟電話か来館(12月15日10時～)

■土曜の朝の体操教室 冬
音楽に合わせて体を動かす。2026年1月10日～3月21日の土曜、全11回、①9時15分～10時15分、②10時35分～11時35分、①②18歳以上、先着各40人、3,300円
㊟来館(12月16日10時～、13時から電話可)

■背骨コンディショニングG体操 冬
肩こりや腰痛を予防するストレッチを学ぶ。2026年1月12日～3月16日までの月曜(1月26日除く)、全9回、13時30分～14時30分、18歳以上、先着18人、4,500円
㊟電話か来館(12月17日10時～)

■親子で遊ぼうにこにこうさちゃん
こまを作って遊ぶ。2026年1月15日(木)10時～11時30分、1歳～2歳6か月未満の子と保護者、先着15組、1組400円
㊟電話か来館(12月18日10時～)

菊名地区センター **B**

〒222-0011 菊名6-18-10
☎421-1214 ㊟431-4101 ㊟第3月曜

■おもちゃの病院
おもちゃの修理。2026年1月10日(土)10時～11時、中学生以下の子と保護者、先着16人(1家族2点まで)、人を傷つける恐れのある物やテレビゲーム等除く、部品代実費
㊟電話か来館(12月17日10時～)

■歌って健康教室 新春コンサート
参加型のコンサート。2026年1月18日(日)13時～14時30分、60歳以上、先着30人
㊟電話か来館(12月16日10時～)


日吉地区センター **B**

〒223-0062 日吉本町1-11-13
☎561-6767 ㊟561-5841 ㊟第4月曜

■日吉おはなし会
絵本や紙芝居の読み聞かせ、歌や手遊び等。12月11日、2026年1月8日(木)、11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■英語の絵本の読み聞かせ
英語の絵本の読み聞かせ、歌や手遊び等。12月24日(火)13時～13時30分、未就学児と保護者、当日先着10組

■子どもまつり
餅つき体験やイベントの開催。2026年1月12日(月・祝)10時～12時、小学生以下の子と保護者 ※詳細は要問合せ



昨年の様子

■自宅でコーヒーを楽しもう
2026年1月24日(土)10時～11時、中学生以上、先着12人
㊟来館(12月16日9時～、10時から電話可)

■バレンタインの贈り物 **12**
2026年2月11日(水・祝)10時～12時30分、小学3年生～中学生(小学3・4年生は保護者同伴)、先着10人、2,200円
㊟来館(12月17日9時～、10時から電話可)

たかたコミュニティハウス **A**

〒223-0065 高田東3-5-17
☎531-0023 ㊟12月22日

■みんなで正月太りを解消しよう **13**
2026年1月29日(木)10時～11時30分、65歳以上、先着20人
㊟電話(12月15日10時～)高田地域ケアプラザへ
☎594-3601

■共読のたのしみ
2026年1月31日(土)14時～16時、中学生以上、先着18人
㊟来館(12月15日10時～)

師岡コミュニティハウス **A**

〒222-0002 師岡町700トレッサ横浜南棟3階
☎534-2439 ㊟546-4568 ㊟第3月曜

■クリスマスのおはなし会
クリスマスの物語等の読み聞かせ。12月18日(木)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着20組

■おもちゃの病院
おもちゃの修理。2026年1月17日(土)10時～11時、先着12点(1家族2点まで)、人を傷つける恐れのある物やテレビゲーム等除く、部品代実費
㊟電話(12月16日10時～)

大綱中学校コミュニティハウス **A**

〒222-0037 大倉山3-40-2
☎・㊟547-2761 ㊟火・金曜

■自己整体体操 **14**
2026年1月19日、2月2日・16日、3月2日(月)、全4回、11時30分～12時30分、50歳以上、先着20人、2,000円
㊟電話(1月5日10時～)

菊名コミュニティハウス **A**

〒222-0011 菊名4-4-1
☎401-4964 ㊟401-4968 ㊟第3月曜

■親子でゆったりおはなしのへや
絵本の読み聞かせや手あそび等。12月13日(土)11時～11時40分、当日先着15人

■港北が舞台 おはなしのへや **15**
2026年1月10日(土)11時～11時40分、当日先着15人

下田小学校コミュニティ・スクール **A**

〒223-0064 下田町4-10-1
☎・㊟565-2850 ㊟火・金曜

■下田おはなしの会
絵本の読み聞かせや手遊び、わらべ歌等。12月18日(木)10時～10時30分、未就学児と保護者、当日先着10組



前回の様子

日吉台中学校コミュニティ・スクール **A**

〒223-0062 日吉本町4-9-1
☎・㊟565-2840 ㊟火・金曜

■クリスマスミニコンサート **16**
12月14日(日)14時～14時30分



前回の様子

■こども書道「書き初め」体験教室

12月27日(土)14時～16時、小学3～6年生(保護者の見学可)、先着15人、300円
㊟電話か来館(12月15日10時～)

新吉田地域ケアプラザ **A**

〒223-0056 新吉田町6001-6
☎592-2151 ㊟592-0105 ㊟第4月曜

■はぐピョン **17**
12月25日(木)、2026年1月12日(月・祝)、10時～13時、未就学児と保護者

■体操ボランティア育成講座 **18**
2026年1月23日～2月20日までの金曜、全5回、13時～15時、体操ボランティアや体操指導に興味のある人、先着15人
㊟電話かウェブサイト(12月15日～)

昨年の様子

■おはなし会ワークショップ **19**

2026年1月29日(木)、2月2日(月)・5日(木)・9日(月)・26日(木)、全5回、10時～12時、子どもが好きな人やボランティアに関心のある人、先着16人
㊟電話かウェブサイト(12月15日～)

10 コグニサイズ講座

脳も体も元気になるエクササイズを体験します。楽しく動いて記憶力や集中力を高めます。

11 誰でも簡単味噌づくり教室

豆を煮てつぶして丸める工程を習います。2kgの味噌を持ち帰ります。

12 バレンタインの贈り物

チョコチップ入りのパンに、チョコやクランベリーでデコレーションをします。ラッピングでギフト用に飾り付けもします。



作品例

13 みんなで正月太りを解消しよう

椅子に座って全身体操や、段ボール製のモルックを実施します。講師は横浜市スポーツ協会のとみた てつや富田徹哉氏です。

14 自己整体体操

呼吸に合わせて体を伸ばすことで、血流を促進し、肩凝りや腰痛等の不調を改善します。



活動の様子

15 港北が舞台 おはなしのへや

「おはなしどんぐらこ」によるお話会です。港北区が舞台の紙芝居の読み聞かせや手遊び等を行います。

16 クリスマスミニコンサート

ヨコハマ スター
プラス brass]]による演奏会です。

17 はぐピョン

親子で遊べるフリースペースです。滑り台や大きな車等のおもちゃを用意しています。12月はクリスマス会、1月は新聞紙遊びを行います。

18 体操ボランティア育成講座

高齢者の身体特徴や低体力者向けの体操を学び、実技指導を行います。講師はなかむら ゆきたか中村幸貴氏です。

19 おはなし会ワークショップ

絵本や紙芝居の選び方や読み方、手遊びの方法を学びます。講師は、さだひろ のりこ貞廣典子氏とつづい あつこ筒井厚子氏です。

ー 以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。ー

20 エンディングノート書き方講座

1回目は「わた史ノート」の書き方と活用法、2回目は「住まいの選び方」と「法的サポート」について話します。

21 続・雑学江戸時代

教科書に載っていない雑学話です。テーマは「忍者のはなし」です。

22 スクエアステップ講習

指導者の動きを覚え、真似てステップを踏むことで、脳トレーニングや転倒防止対策になります。

連載

障害者地域作業所のイチオシの一品紹介

区役所にある「にこにこハウス」の他に、日吉本町駅でも区内の障害者地域作業所の製品を販売しています。各作業所のイチオシの商品を紹介します。

- 場所

日吉本町駅(市営地下鉄)
- 時間

平日10時30分～15時のうち1～2時間
- 販売商品

お菓子やアクセサリ、雑貨等



港北根っこの会:第3金曜日



クロスステッチティッシュカバー



売り場の様子

コスモス工房:第2・4火曜日



サンタブローチ

※年末年始は予定変更の可能性があります。急な事情により出店を見合わせ可能性があります。

障害者支援担当
☎ 540-2237 fax 540-2396

篠原地域ケアプラザ A

〒222-0022 篠原東2-15-27
☎ 423-1230 fax 423-1257 休 第3月曜

■エンディングノート書き方講座 20

2026年1月17日・24日(土)、全2回、10時～11時30分、先着24人
来館 電話か来館(12月16日～)

大豆戸地域ケアプラザ A

〒222-0032 大豆戸町316-1
☎ 432-4911 fax 432-4912 休 第3月曜

■エンディングノート書き方講座

エンディングノートの書き方・活用法を学ぶ。
12月11日(木)13時～14時30分、当日先着40人

老人福祉センター 菊名寿楽荘 B

〒222-0011 菊名3-10-20
☎ 433-1255 fax 433-2895 休 第4火曜

■うたごえ広場

流行歌をカラオケやピアノ伴奏で歌う。
12月22日(月)・26日(金)、13時～15時、60歳以上の市民、先着各20人
来館(12月15日10時～)

■続・雑学江戸時代 21

2026年1月9日(金)13時30分～15時、60歳以上の市民、先着25人
来館(12月18日10時～)

■スクエアステップ講習 22

2026年1月12日、2月9日、3月9日(月)、13時～14時30分、60歳以上の市民 ※運動ができる服を着用し、飲み物とかかとのある上履きを持参



過去の様子

■若返りの音楽レク

音楽プログラムによる脳のトレーニング。
2026年1月13日(火)・16日(金)、10時～12時、60歳以上の市民、先着各20人
来館(12月20日10時～)

■脳寿命を延ばす「すこやか体操」

運動と脳のトレーニングを同時に行う。
2026年1月22日(木)10時～12時、60歳以上の市民、先着20人
来館(1月5日10時～)



港北区民文化センターミズキーホール A

〒223-0052 綱島東1-9-10新綱島スクエア4・5階
☎ 533-2360 fax 533-2350 休 第3火曜

■ウィークデーコンサート11

双子フルートデュオのクラシック名曲選。12月17日(木)14時～15時、当日先着100人、1,000円

■クリスマスおはなし会

クリスマス絵本の読み聞かせ。12月23日(火)、10時15分～10時45分、11時15分～11時45分、当日先着各30人

■SDGs映画上映会

くさま やよい インフィニティ
「草間彌生 INFINITY」を上映。12月22日(月)14時～15時20分、当日先着100人、1,000円

■style-3 21周年記念

クリスマス スマイル ウィズ ストリングス
[Xmas Smile with Strings]。12月25日(木)19時～21時、当日先着100人、3,500円(25歳以下 3,000円)、未就学児不可

■ウィークデーコンサート12

「チェロ名曲の調べ～響の記憶～」。
2026年2月20日(金)14時～15時、先着350人、1,000円
来館かチケットぴあかTeket(12月17日～)

地域子育て支援拠点 どうろっぷ B

〒222-0037 大倉山3-57-3
☎ 540-7420 fax 540-7421
休 日(12月7日除く)・月曜、祝日、12月13日午前

地域子育て支援拠点 どうろっぷサテライト B

〒223-0052 綱島東3-1-7
☎ 633-1078 fax 633-1072
休 日・月曜、祝日、12月6日午前

■新横浜出張ひろば りぼん

地域情報の案内や交流ができる場。
①ダッドウェイラーニングセンター新横浜校(新横浜3-9-18 TECHビルA館地下1階):12月11日(木)9時～14時、②オルタナティブ生活館5階(新横浜2-8-4):12月17日・24日、2026年1月7日(木)、9時30分～14時30分、①②未就学児と保護者か妊婦(家族の同伴可)、当日先着各15組

■ふたごちゃんみつごちゃんの会

多胎児家庭の交流会。12月15日(月)10時～12時、どうろっぷ、多胎児家庭ときょうだい児(出産予定の人也可)

■あっぷっぷ

①どうろっぷサテライト:2026年1月7日・21日(木)、②菊名保育園:1月15日(木)、③どうろっぷ:1月21日(木)、①～③10時30分～11時40分、2～4か月の第1子と保護者、先着①③10組、②8組
来館ウェブサイト(12月16日～)

■助産師とみんなの知恵袋

授乳や離乳食、産後の体調の話。2026年1月15日(木)10時30分～11時30分、綱島地区センター、未就学児と保護者、先着10組
来館ウェブサイト(12月16日～)

■日曜両親教室

育児と沐浴の講座。2026年1月18日(日)、10時～12時、どうろっぷサテライト、区内在住の出産予定月が2026年5月頃で初出産の人とそのパートナー(単身も可)、先着8組
来館ウェブサイト(12月16日～)

■土曜日両親教室

育児と沐浴の講座。①日吉本町地域ケアプラザ:2026年1月24日(土)、②どうろっぷ:1月31日(土)、①②10時～12時、区内在住の出産予定月が2026年5月頃で初出産の人とそのパートナー(単身も可)、先着各18組
来館ウェブサイト(12月16日～)

アートフォーラムあざみ野 A

男女共同参画センター横浜北
横浜市民ギャラリーあざみ野

〒225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3
休 第4月曜

※ 1～4 は保育あり、1歳6か月以上の未就学児 (1・2 は2か月以上)、有料、要予約 (☎ 910-5724)

男女共同参画センター横浜北

☎ 910-5700 fax 910-5755

1 心と体を整える産後のセルフケア

バランスボールを使ったエクササイズ。
2026年1月9日(金)10時～11時30分、産後2か月以降の女性、先着16人、1,000円
来館ウェブサイト(12月11日～)

2 働く女性のカラダとシゴト講座

身体の不調と付き合いながら働くこつを学ぶ。2026年1月17日・31日(土)、13時30分～15時30分、20～30代の働く女性、先着各12人、各1,300円
来館 電話かウェブサイト(12月11日～)

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎ 910-5656 fax 910-5674

3 親子で造形ピクニック

絵の具や粘土、紙を使って自由に遊ぶ。
2026年1月17日(土)10時～12時、個別支援学級か特別支援学校等に通う子と保護者(きょうだい児や友達の同伴可)、先着10組(1組5人まで)、100円(3歳以下は無料)
来館ウェブサイト(12月17日～)

4 クレイアニメをつくろう

粘土を動かしてアニメーションを作る。
2026年2月21日(土)14時～16時、小学3～6年生、先着18人、1,600円
来館ウェブサイト(12月21日～)

港北区社会福祉協議会 A

〒222-0032 大豆戸町13-1 吉田ビル206
☎ 547-2324 fax 531-9561
休 第1日曜

■善意銀行(寄託9月1日～30日)

(株)かおる葬祭北新横浜ノースホール、匿名個人(敬称略)ありがとうございました