

体操ボランティア 育成講座

～地域を支える一員へ～

1/
23

金

1/
30

金

2/
6

金

2/
13

金

2/
20

金

時 間：13:00～15:00

会 場：新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：中村幸貴（健康運動指導士）

参加費：無料

対 象：体操ボランティアに関心のある方
体操指導に興味のある方

定 員：15名（先着）

持ち物：上履き・筆記用具・飲み物・マスク

申込期間：12月15日（月）～ 電話又は右の二次元コードより申込
感染症の流行状況によって、内容を一部変更する場合がございます。



中村幸貴先生

横浜市内を中心に年間800回以上の運動指導を行います。高齢者への介護予防の体操指導・中高年向けのエクササイズやトレーニング指導・地域の指導者の育成講座やセミナー等が主な活動内容となっています。



講座3つのポイント

1. 高齢者の身体特徴や指導のコツを学びます。
2. 低体力者向けの体操を学び、実技指導を行います。
3. 人前に立ち、体操指導をする事に自信がつきます。

お申し込み・お問い合わせ

新吉田地域ケアプラザ（担当 水上 楓田）

電話：045-592-2151

横浜市港北区新吉田町6001-6



講座の内容をもっと
知りたい方は過去のブログ
をご覧ください！



ブログ記事

CHECK!



講座やイベントなどの情報を
LINEで配信しています！

参加費
無料

初めての方大歓迎
読み聞かせスキルアップ講座

申込はこちら



申込フォーム

おはなし会 ワークショップ

1/29木 2/2月 2/5木

2/9月 2/26木

10:00~12:00

※全5回の連続講座です。



会場 新吉田地域ケアプラザ

対象 子どもが好きな方ならどなたでも

講師 貞廣典子氏、筒井厚子氏
虹の部屋(山内図書館 おはなし会ボランティア)

定員 16名(先着順)

内容 絵本・紙芝居の読み方や選び方、たくさんのお遊びやわらべうたを学びます。
講座の後半では、当ケアプラザの未就学児向けサロンで披露することにチャレンジできます。初心者でも分かりやすく説明をいたします。

第3回

新田地区センター共催

イキナ男の料理教室

令和8年1月29日(木) 10:00~12:00

新田地区センター 3階料理室にて

講師: 桑原 史氏 (横浜共生会 横浜らいず 管理栄養士)

定員: 先着8名

参加費: 700円 (当日お持ちください)

持ち物: エプロン・三角巾・マスク
調理したものを入れる容器

※3品分の汁が漏れない容器をご持参下さい

【講座内容】

- ・ ためになる栄養のお話
- ・ 調理実習
 - ① サバの味噌煮
 - ② 里芋のチーズ焼き
 - ③ 生ハムの彩り生春巻き

お申込み
お問い合わせ

新吉田地域ケアプラザ
045-592-2151



上記の講座は、どちらも12月15日(月)
9時よりお申込み開始です。