

パソコン	退職者の会 PC サークル パソコン学習	
活動内容	私たちは退職者で構成する PC 愛好会の仲間です。月 2 回ワード・エクセルその他中級程度の学習を行っています。	
活動場所	なか区民活動センター	
活動日/時間	原則月 2 回	13:30～16:00
会費/入会条件	200 円/回	なし
会員数/年代	32 名	60～80 代

パソコン	さくら PC サロン パソコン学習	
活動内容	パソコン学習としてワード、エクセル、インターネットでの情報収集など勉強しています。	
活動場所	なか区民活動センター	
活動日/時間	水曜日(月 2 回)	13:00～15:00
会費/入会条件	2,000 円/月	真面目に参加してくれる方
会員数/年代	6 名	60～80 代

パソコン	NPO 法人 シニア SOHO 横浜・神奈川 パソコン学習	
活動内容	「パソコン教室」を開催したり「企業・団体のホームページ」を作成したり、「商店街の支援活動」を行っている団体です。	
活動場所	セルテ 11 区民活動センター	登録抹消
活動日/時間	平日(随時)	10:00～20:30
会費/入会条件	12,000 円/年 (法人会員費)	なし
会員数/年代	20 名	60～80 代

パソコン	PC はまかせ パソコン学習	
活動内容	高齢者・初心者を中心に個々に課題を持ち寄って一緒に考えたり解決する形で行っています。	
活動場所	なか区民活動センター	
活動日/時間	水曜日(月 2 回)	14:00~15:30
会費/入会条件	500 円/回	運営を手伝ってくれる意思がある方
会員数/年代	30 名	40~80 代

パソコン	ミセス IT サロン パソコン学習	
活動内容	パソコンのオフィスソフトの使い方やスマートフォンの便利な使い方などの学習を通じ日常生活に役立てています。	
活動場所	なか区民活動センター	
活動日/時間	月曜日(月 1 回)	10:00~12:00 または 10:00~16:00
会費/入会条件	1,500 円/回	文字入力ができる人女性限定
会員数/年代	8 名	40~60 代

パソコン	本牧シニア IT クラブ パソコン学習	
活動内容	ワード中心です。年賀状を作れるまでが第一目標。教室形式の授業についていけなかった方もマイペースで学べます。	
活動場所	本牧和田地域ケアプラザ・本牧原地域ケアプラザ	
活動日/時間	火曜日(月 4 回)	9:30~11:30
会費/入会条件	1,000 円/入会金 500 円/月	65 歳以上
会員数/年代	15 名	65~80 代

パソコン	PC サポート隊ハマボラ パソコン(スマホ・タブレット)学習	
活動内容	パソコン・スマホ・タブレットに関してのなんでも相談室と講座の開催及び会員相互の IT に関する研修と交流。	
活動場所	なか区民活動センター・横浜市社会福祉センター	
活動日/時間	第 1・3 木曜日	13:00~15:30
会費/入会条件	なし	入会登録書の提出
会員数/年代	10 名	60~80 代

パソコン	本牧パソコン倶楽部 パソコン学習	
活動内容	インターネットでの情報収集、パソコン・スマホの学習を行っています。	
活動場所	なか区民活動センター	
活動日/時間	水曜日(月 2 回)	10:00~12:00
会費/入会条件	1,000 円/回	文字入力できる方
会員数/年代	5 名	50~60 代(女性)

IT 勉強会	UX Yokohama 「UX デザイン」勉強会	
活動内容	スマートフォンゲームを題材に優れた UX デザインの事例を学んでいます。UX デザインの初心者から実務者まで参加しています。	
活動場所	なか区民活動センター	
活動日/時間	月 1 回(平日)	18:30~20:30
会費/入会条件	なし	なし
会員数/年代	3 名	20~40 代

WordPress 学習		Web サイト研究会 Web サイト制作の研究	
活動内容	WordPress を使用した Web サイト制作の研究（今現在はご自分のWebサイト制作のお手伝いはしていません）		
活動場所	なか区民活動センター		
活動日/時間	不定期	不定期	
会費/入会条件	なし	PC 中級者	
会員数/年代	3 名	50~60 代	

ヘルスケア		サロン・ど・フット フットケア	
活動内容	フットケア。足元の手入れ方法を身につける。		
活動場所	新山下地域ケアプラザ		
活動日/時間	第 4 水曜日	10:00~12:00	
会費/入会条件	500 円/回 初回のみ 1,500 円	なし	
会員数/年代	20 名	50~80 代	

脳トレ		脳イキキ教室サポーターの会 脳活性化を図る学習	
活動内容	65 才以上の高齢者を対象にくもんの教材を使って脳活性化を図る学習をしており、そのサポートをしています。		
活動場所	本牧原地域ケアプラザ		
活動日/時間	木曜日	9:30~11:30	
会費/入会条件	なし	なし	
会員数/年代	9 名	50~70 代	

足つぼ		サントーシャ 官足法	
活動内容	器具を使って指や腕に負担なく自分で自分の足を揉みます。免疫力アップ、認知症予防、膝痛・腰痛改善を目指して実習しています。		
活動場所	大鳥中学校コミュニティハウス		
活動日/時間	第 2・4 水曜日	10:00~11:20	
会費/入会条件	3,000 円/入会金 3,000 円/月	なし	
会員数/年代	4 名	40~80 代	

脳トレ		本牧ケセラセラ コグニサイズや歌	
活動内容	簡単な脳トレ、体操を取り入れながら、楽しく季節の歌や童謡、懐かしの歌を歌います。本牧和田、本牧原以外でも活動しています。		
活動場所	①本牧和田地域ケアプラザ・②本牧原地域ケアプラザ		
活動日/時間	①第 1 月曜日 ②第 1 木曜日	①10:30~11:30 ②13:00~14:00	
会費/入会条件	なし	なし	
会員数/年代	50 名	60~80 代	

瞑想		はじめての瞑想会 瞑想	
活動内容	静かな和室で、座りやすく体をほぐし、呼吸を整えてから瞑想を練習します。講師のガイドがあるので初心者から安心して行えます。		
活動場所	竹之丸地区センター		
活動日/時間	第 3 水曜日	9:45~11:45	
会費/入会条件	自由料金	なし	
会員数/年代	5 名	40~50 代	

料理	男の料理クラブ	
	料理教室	
活動内容	料理好きから料理初心者の男子の皆さんが、プロの指導のもとに、作って、食べて、お話がはずむ楽しい時間を作ります。	
活動場所	本牧地区センター	
活動日/時間	第3土曜日(10月~2月)	12:00~17:00
会費/入会条件	10,000円/1期(5回分材料費込み)	男性
会員数/年代	20~22名	30~90代

魅力作り	横浜美人塾	
	声の健康教室や美肌作り	
活動内容	女性として魅力的に生きるための講座を提供しています。声の健康教室や美肌づくり、健康体操など。	
活動場所	基本的にオンラインで実施・時々各地コミュニティハウスを使用	
活動日/時間	月1回	不定期
会費/入会条件	なし	なし
会員数/年代	10名	40~60代

発明	NPO 法人 横浜発明振興会	
	発明に関する勉強会	
活動内容	毎月一回、日曜発明サロンの開催。発明考案に関する体験談、講演、勉強会、およびアイデア作品の発表と表彰、サロン参加者との懇親。	
活動場所	なか区民活動センター、横浜市技能文化会館・横浜市青少年育成センター	
活動日/時間	第2日曜日 8月のみ第1日曜日	13:20~16:20
会費/入会条件	1,000円/入会金 12,000円/年個人 20,000円/年法人	なし
会員数/年代	27名	50~70代