

206	折り紙
名称	スイクラフト
	すいクラフト
活動地域	瀬谷区内
対象者	どなたでも
活動内容	簡単に作れて、出来上がった作品で遊べる折り紙作品、大人も使えるおしゃれで実用的な折り紙作品を作成します。
PRまたはプログラム例	作るときも楽しめて、作った後も楽しめる折り紙作品を作成します。簡単に作れるけれど、積み上げるのは難しい「コロンブスキューブ」、ひねって大きくなるのが楽しい「マジックスパイラルキューブ」など。好きな色・柄の折り紙やシールなどを組み合わせて、個性の光る作品作りを楽しみます。

207	編み物
名称	スイクラフト
	すいクラフト
活動地域	瀬谷区内
対象者	どなたでも
活動内容	かぎ針編で編み物作品を作成します。コースターなど小さな作品から始めて、自分で編み図を読めるようにお手伝いします。
PRまたはプログラム例	2022年「あみあみ会」を立ち上げました。編み物が初めてのメンバーに編み方を教え、一緒にかぎ針編みを楽しんでいます。

208	子育てコーチング
名称	アオヤギ マキコ
	青柳 真希子
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	未就学児
活動内容	子育てコーチングセミナー、親子で一緒にふれあい遊びやコーチングを使った子育て相談
PRまたはプログラム例	コーチングを知ること、子育てのヒントにしてみませんか、傾聴・承認・質問・フィードバック・提案・優位感覚などを知り、子育てやコミュニケーションに役立ててもらいます。

209	コーチング
名称	アオヤギ マキコ
	青柳 真希子
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	どなたでも
活動内容	どなたでもコーチングをお伝えします。
PRまたはプログラム例	コーチングを知ること、自分と他の人は違うことを知り、コミュニケーションに役立ててもらいます。

210	器楽演奏
名称	クレッシェンド
	クレッシェンド
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	一般
活動内容	オカリナとギター伴奏で、皆さまに馴染みのある曲等を演奏をしています。
PRまたはプログラム例	二人とも自然な曲が好きなので、演奏曲も自然をイメージした雰囲気をお届けできればと練習に取り組んでいます。

211	民謡・津軽三味線
名称	イトユナリ
	絃結響
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者・障がい者
活動内容	結成5周年を迎え、平均6~7回程、地区センターなどの施設等で民謡と津軽三味線の合奏をしています。
PRまたはプログラム例	津軽三味線の合奏となじみのある民謡の歌を伴奏して会場の皆さんに歌って頂くこともできます。

212	水引
名称	テノヒラコウボウ コユズ
	てのひら工房 こゆず
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	どなたでも
活動内容	基本の結びから日常で使って頂ける雑貨を仕立ててもらいます。
PRまたはプログラム例	日本の伝統工芸、水引と和紙で「日常に身近に」をコンセプトに結びや折り方を楽しみ仕立てます。年齢に合わせた内容、手順で取り組めるようにしています。 (ポチ袋、お花、ストラップ、祝箸等)

213	ウクレレ・ソロ
名称	ウクレレソロエンソウ ウクレレヒキノオッサン
	ウクレレソロ演奏 ウクレレ弾きのオッサン
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・
対象者	一般・高齢者
活動内容	ソロ・ウクレレ演奏を披露します。 (指導も致します)
PRまたはプログラム例	ウクレレは手軽で楽しい楽器です。通常はウクレレを伴奏に歌いますが、ソロ楽器として演奏します。有名な「CRAZY-G」などを手本に演奏し、楽しんでみませんか？

214	英会話
	スズキ ヒロミ
名称	鈴木 博見
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	どなたでも
活動内容	過去の海外体験からの実践的な英会話（アラビア語も可能）を指導します。
PRまたはプログラム例	1978年～1980年8月迄青年海外協力隊隊員として勤務、1991年3月～6月迄イラクを主にシリア、ジョルダン、イスラエルにて活動しました。今までに世界31ヶ国を見て廻った。 1986年1987年にサウジアラビア駐在経験があります。

215	世界事情
	スズキ ヒロミ
名称	鈴木 博見
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	どなたでも
活動内容	海外体験に於ける経験と知識を基に海外事情をスライド等を見ながら解説します。
PRまたはプログラム例	1978年～1980年8月迄青年海外協力隊隊員として勤務、1991年3月～6月迄イラクを主にシリア、ジョルダン、イスラエルにて活動しました。今までに世界31ヶ国を見て廻った。 1986年1987年にサウジアラビア駐在経験があります。

216	器楽アンサンブル
	アンサンブル ド ノーブルス
名称	Ensemble de Nobles
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	どなたでも
活動内容	クラシック、懐かしい日本の歌、映画音楽などをヴァイオリン、ピオラ、チェロ、フルート、ピアノなどでソロまたは合奏で演奏します。
PRまたはプログラム例	長い間アマチュアオーケストラで演奏してきたメンバーで結成した楽団です。楽団名にあるNobleは英語で「高貴な」の意味、「高貴」⇒「後期」、そう、人生100年時代を迎えて、後期高齢者になっても元気で楽しく活動していきたいね、という意味を込めての命名です。あらゆる世代に向けてみんなで楽しい時間が過ごせる演奏を目指します。

217	歌とギターデュオ
	リコ バンド
名称	Riko Band
活動地域	瀬谷区内・その他
対象者	一般・高齢者・小中学生
活動内容	依頼先の施設に訪問して、ミニコンサートをいたします。歌の内容は対象者やご依頼者の希望によって、その都度決めます。ジャンルはジャズ、ポップス、唱歌、昭和歌謡、ナツメロ、フォークソング、ゴスペル等です。
PRまたはプログラム例	出張コンサートをしています。基本的には歌とギターデュオで、色々なジャンルの曲を演奏しています。ピアノ（又はキーボード）のある施設であれば、ピアノ、ウッドベース、歌の構成でジャズ・ライブもいたします。

218	太極拳
名称	セヤクタイキョクケンキョウカイ
	瀬谷区太極拳協会
活動地域	瀬谷区内
対象者	一般・高齢者・障がい者
活動内容	協会内には8クラブあり、毎週、瀬谷区内の公共施設で練習に励んでいます。年に2回は団体で表演もします。
PRまたはプログラム例	「老若男女・元気に継続して・継続して元気」がモットーです。どこでも、いつでも、誰でも出来る太極拳は、「健康づくり・仲間づくり」に最適です。フレイル予防効果もあります。是非、体験してみてください。

219	ベビーマッサージ
名称	ココモーイ
	COCOMOOi
活動地域	瀬谷区内、横浜市内、横浜市外
対象者	未就学児の親子
活動内容	0歳～1歳の親子対象に親子のコミュニケーションを伝えます。働き方に悩むママに寄り添い、サポートします。
PRまたはプログラム例	保育士時代は350組以上の親子に関わってきました。そこでは、赤ちゃんとのコミュニケーションのとり方がわからない、育児についての不安があるけど相談しづらい、身近にママの思いを伝える場所がないなど、たくさんの悩みに向き合ってきました。ママがママになっても女性でいることの大切さを伝え、心に余裕をもつことで赤ちゃんとの時間も有意義なものなるよう笑顔を作る活動をしています。

220	バンド演奏(ハワイアン)
名称	ハワイアンバンド ザ・レイワーズ
	ハワイアンバンド ザ・レイワーズ
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者
活動内容	ハワイアンバンドにトランペットを加えた構成で、レパートリー(ハワイアン・ジャズ・Jポップス・懐メロなど)の中から演奏依頼者の希望に合わせ、選曲して演奏します。
PRまたはプログラム例	メンバーは人生経験豊富で特に高齢の方々に懐かしく、幅広く受け入れていただける曲の演奏を心がけております。更に参加者の方々にもリズム楽器でご参加いただける曲を用意しております。

221	健康体操
名称	サワヤカタイソウ
	さわやか体操
活動地域	瀬谷区内
対象者	一般・高齢者
活動内容	全身をほぐして動かしやすくし、次に25分前後音にのせて有酸素運動(途中水分補給あり)し、最後にストレッチとして、マットやイスで身体を整えます。
PRまたはプログラム例	音にのせて心地よく、身体を動かしましょう！対象に応じたメニューで行い、健康寿命を延ばします。

222	居場所・交流
名称	アバカス
	アバカス
活動地域	瀬谷区内
対象者	どなたでも
活動内容	居場所・交流を目的に、テキストを使用してそろばんを楽しみます。お友だちのテキストの丸つけををしながら交流しています。
PRまたはプログラム例	地域の方の居場所の一つとして、そろばんを介して活動しています。主に小中学生が多いのですが、興味のある方はいつでも見学にいらしてください。

223	工作
名称	シキサイコウリュウ コラージュタイケン
	色彩交流 コラージュ体験
活動地域	横浜市内、横浜市外
対象者	一般・高齢者・小中学生・未就学児
活動内容	約50色程の色紙からその時のテーマでイメージしたものを好きにちぎって貼っていく創作コラージュ活動です。個人～グループワークまで活動の幅があります。
PRまたはプログラム例	色紙のバリエーションも年々増えているので、好きな色を発見しながら風景や食べ物、気持ちの再表現など様々なテーマでのコラージュ活動のご提案をしています。作品の完成度の上手い・下手ではなく、多彩な色に親しみ、色を通じて表現する楽しさを感じてもらえる活動作りをしています。

224	ウクレレ
名称	ララ・マハロ
	ララ・マハロ
活動地域	瀬谷区内
対象者	どなたでも
活動内容	毎週1回、2時間(13:00~15:00) 色々なジャンルの曲の演奏を楽しんでいます。年に4, 5回地域のサークルやホームへのボランティア演奏活動をしています。
PRまたはプログラム例	フラダンスの経験者も多く、ボランティア演奏会で曲に合わせて披露することもあります。演奏会ではウクレレを聞かせるのではなく、歌詞カードを作って一緒に歌ってもらっています。

225	ファイナンシャルプランニング
名称	ハジメテノファイナンシャルプランニング
	初めてのファイナンシャル プランニング
活動地域	瀬谷区内 横浜市内
対象者	一般
活動内容	年金・社会保険についての基礎知識を3回の講義で学ぶ
PRまたはプログラム例	人生100年時代にあって、お金の知識を持っていることは重要です。当講座は1級ファイナンシャル・プランニング技能士が年金、社会保険の基礎知識について解説し、皆さんの豊かな生活と学びを後押しします。

226	ヒップホップダンス
名称	ダンスリパブリック
	ダンスリパブリック
活動地域	瀬谷区内
対象者	どなたでも
活動内容	Hip Hopダンスのレッスン 地域イベントでのパフォーマンス
PRまたはプログラム例	音楽に合わせて、自身の内面からあふれる感情を表現することは、理屈抜きに最高に心地よいのです。「ダンス＝表現」ダンスの活動は心豊かになります。軸を意識することで、姿勢が改善されます。

227	フットケア
名称	モチダ マリ
	持田 真理
活動地域	瀬谷区内 横浜市内
対象者	一般・高齢者
活動内容	フットケア全般の話（爪や足のトラブルについて）
PRまたはプログラム例	営利目的ではなく、地域の方にフットケアの重要性を知っていただきたいです。

228	ACP（人生会議）教室
名称	ウェル ラスト
	Well Last
活動地域	横浜市内
対象者	一般・高齢者
活動内容	ACP（人生会議）についてわかりやすく、やさしくお伝えします。
PRまたはプログラム例	看護師経験の中でACP（人生会議）の必要性を実感し、「あなたのらしさを最後まで」をキャッチコピーとし活動をしています。地域の方々がその人らしく幸せに過ごすよう支援したいと考えています。

229	茶道体験
名称	イロドリノカイ
	彩の会
活動地域	瀬谷区内
対象者	どなたでも
活動内容	幼稚園から高齢者施設まで幅広く、茶会・茶道体験を開催
PRまたはプログラム例	茶道の型を覚えてもらうことや伝統を遵守させること以上に、地域の方が茶の湯と遊びを通して、茶の湯の活動や世界に興味をもち、探求することを目的としています。

230	食生活
名称	マツダ ツネヨ 松田 恒代
活動地域	瀬谷区内、横浜市内
対象者	一般、高齢者、小中学生、未就学児
活動内容	食について、アレルギーについて、生き方（ウェルビーイング）についての講演
PRまたはプログラム例	正解のない時代に生きる力を育てる「食」の力を、日本の文化・風土・気候にあった食材を通して育みます。毎日の食事を「味わう」方法を会得することで、人生をより豊かに楽しむヒントを伝えます。

231	料理講座
名称	スマイルメニュー ヨコハマ スマイルメニュー 横浜
活動地域	瀬谷区内、横浜市内
対象者	一般、高齢者、障がい者 小中学生、未就学児
活動内容	みそ、キムチ、お菓子、世界・国内の郷土料理、行事食
PRまたはプログラム例	誰もが一緒に「食」を楽しむ活動を行います。 ・生産者交流会 ・食材の勉強会 ・料理教室 ・味わいスケッチ講座

232	アロマセラピー
名称	アロマ ハンドブック Aroma ハンドブック
活動地域	瀬谷区内
対象者	一般・高齢者
活動内容	アロマセラピーを通して、介護をしている人、介護をされている人の日常に、それぞれ楽しさとリラクセスをプラスする。
PRまたはプログラム例	現在、超高齢化社会における心のケアや認知症予防の手段として、「介護アロマ」の需要はさらに高まっています。簡単なクラフト作りもしながら、タッチケアの手技も学び、介護者両者のストレス軽減と「家族の絆」を深めるツールとしての価値をお伝えしていけたらと思います。

233	紙芝居
名称	ガイトウカミシバイシ チョコちゃん 街頭紙芝居師 ちょ子ちゃん
活動地域	横浜市内
対象者	一般、高齢者、障がい者 小中学生
活動内容	昭和20～30年代の手描きの紙芝居のレプリカを使って口演します。幼児～高齢の方まで、漫画や物語、誰もが楽しめる参加型の実演となっています。
PRまたはプログラム例	街頭紙芝居ボランティアをはじめ、10年目となります。昭和20～30年代の雰囲気を味わいながら、クイズや歌を織り交ぜた参加型の口演です。横浜市内にて毎月1回口演しています。手作り紙芝居にて「よこはま」の歴史や地域を知る実演もしています。

234	相続・終活
	カワグチ ダイサク
名称	川口 大作
活動地域	瀬谷区内、横浜市内
対象者	一般、高齢者
活動内容	相続・終活に関するご相談を無料で承ります。
PRまたはプログラム例	「未来への安心を、今から準備しませんか？」相続や終活の悩みを無料で伺います。財産整理、家族への想いの残し方まで。「何から始めればいいのか？」という方も、まずは気軽にお話して心を軽くしてみませんか？

235	スマホサポート
	カワグチ ダイサク
名称	川口 大作
活動地域	瀬谷区内、横浜市内
対象者	一般、高齢者
活動内容	スマホの基本・使い方のご相談を無料で承ります。
PRまたはプログラム例	カメラ、LINE、QRコードの読み取り、動画・音楽、画面の拡大、地図、AI、SNS、ネットショッピング、You Tube などの使い方、操作方法をわかりやすく説明します。

236	インテリアアート
	ラシク
名称	らしく
活動地域	瀬谷区内、横浜市内
対象者	どなたでも
活動内容	ノルウェーの森林に生息しているスカンディアモスを使用した生きているのに水やり等不要のインテリアアートや韓国のハス紙を使ったはすランプ作りなど
PRまたはプログラム例	飾るだけではなく、お部屋の空気をキレイにしたり、自然を感じたり癒されたり、一石二鳥以上の価値のあるインテリアを提供させていただきます。スカンディアモスアートに使用している台座(一部)に関しては「能登を応援」にテーマに能登産のヒバの木を使用。廃材となってしまう材木を再利用していただくことでアップサイクルにつながり、一年に一度は石川件県へ義援金を送っています。

237	パソコン・スマホ
	エーアイノテラコヤ
名称	AIの寺子屋
活動地域	瀬谷区内
対象者	一般、高齢者
活動内容	AIの寺子屋を実施し、最新技術で「わからない」を「便利」に変える体験をしていただけます。
PRまたはプログラム例	<ul style="list-style-type: none"> ・「AIで何が出来るの？」実際に画面を操作したり、資料をお見せしながら説明します。 ・「一緒にやってみましょう！」参加者の方にスマホやPCで操作していただきます。 ・「ITのお困りごとのご相談をします」やってみたい事、困っている事のご相談をお受けします。

238	セルフ整体
名称	コツパンリズムセイタイ
	骨盤リズム整体
活動地域	瀬谷区内
対象者	どなたでも
活動内容	春・梅雨・夏・秋・冬、季節に合わせたカラダケアをお伝えしています。また、親子で触れ合いながら心と体を整える「親子整体」も行っています。
PRまたはプログラム例	季節とともに変わる心と体のリズムに寄り添い、今のあなたに必要な整え方をお届けします。やさしく触れること、ゆるめることから、体は本来のバランスを取り戻していきます。自分自身を大切にすることを一緒に育てていきませんか！

239	落語 ほか
名称	テングレン ヨコハマラクゴカイ
	天狗連 横浜落語会
活動地域	横浜市内
対象者	一般、高齢者、障がい者、小中学生
活動内容	公演会の他、地域の依頼を受けて出前寄席を行っています。
PRまたはプログラム例	古典落語を中心に元市職員の経験を活かして、悪質商法の手口と対策をお知らせする創作落語を演じています。身近で生の演芸をお楽しみください。