

『まちの先生』に 会ってみよう

～ 見て、体験して、相談できる！ ～



2026. **7.11(土)**
13時～16時
 12時30分開場

都筑区役所6階多目的室

1



プロ・バレエダンサーがや
って来る！MBDの訪問公演

マーティ・バレエ・
ダンサーズ (MBD)

横浜唯一のプロ・バレエ団が身近な施設・会場にバレエをお届けします。

衣装やトウシューズなどバレエに関するお話や、バレエの仕草と一緒にやってみる体験の時間も。

2



笑いヨガ

～みんなで笑って健康に！～
笑いヨガ KIYOMI

笑いヨガは笑いと呼吸を組み合わせた簡単な健康体操。笑うことで酸素を多く取り込み、心身ともにスッキリ！免疫力向上、ストレス解消、脳の活性化、表情が豊かになります

4



アートでおしゃべり！
～対話型アート鑑賞会
石井 智美

一枚の絵画を鑑賞しながらグループ対話をするので、絵画の世界を味わっていくセッションです。アートの力で潜在的な能力を高めていこう！一般社団法人日本アート教育振興会のプログラムです。

5



ココロとカラダを
整えるケア体操

キャパシター 上杉 理絵

やさしい太極拳の動きと手当で心と体をゆるめ、自然治癒力を引き出すケアワーク

3



驚き・不思議・
楽しいマジック

吉川マジック愛好会

各地域の自治会・町内会等の老人会、子ども会や老人ホーム・デイケアサービス施設、また一般の団体さんの諸行事にも伺います。

6



ハーブのミニスワッグを
作って飾って、使って、
楽しみましょう

おおぬき いつこ

植物は、私たちのくらしのそばにあって、季節ごとに癒しと潤いを与えてくれます。どなたでも参加できる植物との関わり方を体験し、五感で楽しみましょう。

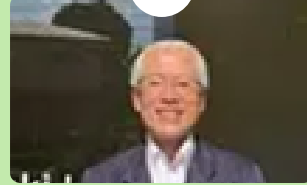
8



「のんばあと終活」終活
クイズに挑戦しよう！
室上 典子

あなたは終活についてどのくらい知っていますか？終活クイズに答えて、あなたの終活度を測ってみましょう。全問正解して「エンディングノート」をゲットしてくださいね！

9



横浜の歴史を学ぼう
黒船来航・鉄道開業ほか
加藤 明彦

「寒漁村・横浜村が、大都市に発展した草創期の出来事を探ります。具体的に、①新田開発、②黒船来航、③鉄道開業の3つの歴史的ポイントを探ります。

7



「次は何？」人と会うカ
川口 整

シニアや仕事を終えた男性が笑いと対話を交えながら、「人と会うとなぜ元気になるのか」を体感する参加型講演。スマ楽ースマートシニアを楽しむ、小さな一歩を後押しします。

10



CANVAデザイン相談会
山本 弥生

チラシ作りやSNSなど、広報のお悩みを相談してみませんか？団体様向け研修・講座のご相談も承ります。

主催：都筑区民活動センター



タイムテーブル

参加・体験 無料！

定員があるものは先着順（見学、相談はどなたでも）
詳しい内容は表面をご覧ください

見てみよう！

PRステージ

- 13時00分～ ①プロ・バレエダンサーがやってくる！MBDの訪問公演
(マーティ・バレエ・ダンサーズ)
- 13時35分～ ②笑いヨガ～みんなで笑って健康に！～
(笑いヨガ KIYOMI)
- 14時10分～ ③驚き・不思議・楽しいマジック
(吉川マジック愛好会)
- 14時45分～ ④アートでおしゃべり！～対話型アート鑑賞会 ◆定員7名
(石井 智美)
- 15時20分～ ⑤ココロとカラダを整えるケア体操
(キャパシター 上杉 理絵)

体験しよう！

講座・体験ブース

- 13時15分～ ⑥ハーブのミニスワッグを作って飾って、使って、楽しみましょう
◆定員5名 (おおぬき いつこ)
- 13時55分～ ⑦「次は何？」人と合うカ
(川口 整)
- 14時35分～ ⑧「のんばあと終活」終活クイズに挑戦しよう！
(室上 典子)
- 15時15分～ ⑨横浜の歴史を学ぼう 黒船来航・鉄道開業ほか
(加藤 明彦)

聞いてみよう！

相談ブース

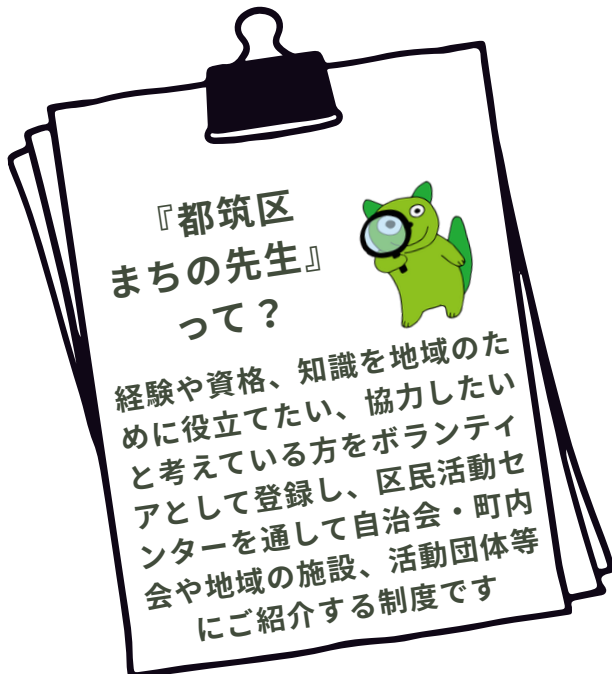
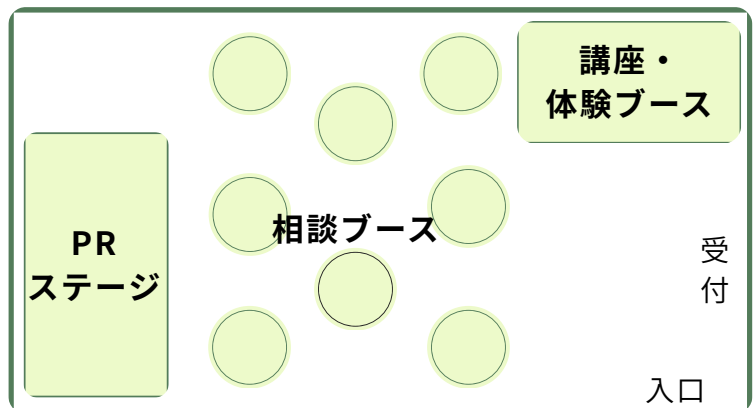
PRステージ、講座・体験の時間以外に、まちの先生とお話、相談ができます

- 13時15分～／15時10分～ ⑩CANVAデザイン相談会 ◆各1団体 30分程度
(山本 弥生)

まちの先生は
ほかにもたくさん！
その場で依頼も！

13時～15時30分 まちの先生相談コーナー（都筑区民活動センター）

会場イメージ



主催：都筑区民活動センター

住所：〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央3 2-1
Mail: tz-katsudo@city.yokohama.lg.jp
TEL：045-948-2237



講座・イベント
情報の
メニューから