

ウォーキングレッスン

毎月第2金曜日開催中!

13:00~14:30

新羽コミュニティケアプラザ



いつまでも、若々しく健康なカラダを作る歩き方。介護予防講座で人気のポスチュアウォーキングのメソッドを使います。

- ★身体のためになる歩き方の教室
- ★歩きながら筋力アップ
- ★転ばないカラダの使い方で若々しく歩きましょう

グループ・シャルウィーウォークでは、一緒に楽しく歩き方を磨くメンバーを大募集です。会費 月一回 1000円

申し込み・問い合わせは 547-

03-3683-

心とカラダの姿勢がよくなる

ウォーキングレッスン

毎月第2金曜日 13:00~14:30 開催中!

会場:新羽コミュニティハウス

グループ・シャルウィーウォークでは、一緒に楽しく歩き方を磨くメンバーを大募集です。

会費:月一回 1000円



いつまでも、若々しく健康なカラダを作る歩き方。介護予防講座で人気のポスチュアウォーキングのメソッドを使います。

- ★身体のためになる歩き方の教室
- ★歩きながら筋力アップ
- ★転ばないカラダの使い方で若々しく歩きましょう

★お申し込み・お問い合わせは

045-547-

03-3683-



春の着付けサークル募集

- ★日時 *火・土曜日 AM 9:45~11:45
- ★場所 *当センター
- ★内容 *普段着~礼装まで
*品物の販売は一切ありません
*お手持ちの物で(手結び)お稽古します
- ★会費 *月2回 2,000~2,500円
- ★申込み *詳細 TEL 045(432) 迄

●お稽古風景です



* <http://kitsukecircle.web.fc2.com/>

*小町の着付けブログを御覧下さい

姿勢がよくなり、美しく見える

春の着付けサークル

参加者募集

独身の時はお母様に着せてもらっていた方も、これからは自分で着付ける練習を、ぜひ初めて見ませんか?
ダンスの中で振っている着物を生かすために、お呼ばれや、お祝いの装いには、ぜひ着物を手元に入れてみてください。

- ❁日時:火・土曜日 AM 9:45~11:45
- ❁場所:篠原地区センター
- ❁内容:普段着から礼装まで
品物の販売は一切ありません
お手持ちの物で(手結び)お稽古します
- ❁会費:月2回 2,000~2,500円
- ❁お申し込み:詳細 TEL 045(432) まで

●お稽古風景です



新横浜着付けサークル <http://kitsukecircle.web.fc2.com/> こまち会 *小町の着付けブログも御覧下さい

第21回

「川崎吟友会 温習会を開催」



日時 平成28年 1月31日(日曜日) 午前9時45分 開会
午後4時15分 閉会

場所 地球市民かながわプラザホール(JR横浜線 本郷台駅 すぐ)

主催 内閣総理大臣認定 (公社)日本詩吟学院 認可
川崎吟友会
会長 []
お問い合わせ先 広報担当 []
TEL 090-3877-[]

入場 無料

皆様のご来場をお待ちしております

ストレスを発散でき、
健康維持や老化防止に役立つ
詩吟の魅力が味わえる発表会
川崎吟友会 第21回 **温習会**



入場 無料

おそその言霊

どなたでもおいていただけます。

日時：平成28年 1月31日(日曜日) 午前9時45分 開会
午後4時15分 閉会

場所：地球市民かながわプラザホール(JR横浜線 本郷台駅 すぐ)

主催：内閣総理大臣認定 公益社団法人日本詩吟学院 認可
川崎吟友会(会員 []) 主催
お問い合わせ先：広報担当 TEL 090-3877-[]

内閣総理大臣認定
公益社団法人・日本詩吟学院
サークル名 **日吉吟詠会**

会員募集



- 詩吟はこんなに素晴らしい!**
- ★大きな声をお腹の底から出してストレス解消!
 - ★複式呼吸で腹筋を鍛え、姿勢や健康維持・老化防止!
 - ★古今の漢詩や和歌・俳句などに触れ、楽しみながら心豊かに!
 - ★広がる友達・仲間の輪!

日吉吟詠会のモットーは、「元気で、仲良く、楽しく」を合言葉に活動しております。

場所 日吉本町地域ケアプラザ内

練習時間 原則 第1・第3 月曜日 9時30分から12時まで

月会費 500円(教材・コピー代等)

連絡先 (携帯)090-[]-[]-[]-[]

(自宅)045-562-[]-[]-[]-[]

いつまでも元気!
若さのヒケツ!

内閣総理大臣認定
公益社団法人 **日本詩吟学院**
日吉吟詠会



会員 募集中

詩吟はこんなに素晴らしい!

- 大きな声をお腹の底から出して、**ストレス解消!**
- 複式呼吸で腹筋を鍛え、**姿勢や健康維持・老化防止!**
- 古今の漢詩や和歌・俳句などに触れ、**楽しみながら心豊かに!**
- 広がる友達・仲間の輪!**

日吉吟詠会は、「元気で、仲良く、楽しく」をモットーに活動しています。

■場所：日吉本町地域ケアプラザ内

■練習時間：原則 第1・第3月曜日、午前9時半から12時まで

■月会費：500円(教材・コピー代等)

■連絡先：(携帯)090-[]-[]-[]-[]

(自宅)045-562-[]-[]-[]-[]

保育あり



心に届く 声の出し方講座

～紙芝居編～

現在、紙芝居を活動されているかた、またこれからやってみたく思っているかた、今後の活動に役立つ魅力的な声の出し方を学んでみませんか？
長年 港北図書館で「ひげじい」の愛称でご活躍されている大森厚氏を講師にお迎えし、5回シリーズを企画しました。自分らしく紙芝居を演じられるコツをゲットしませんか？ ご参加お待ちしております。

回	日程	時間	会場	内容
1	平成27年 12月11日(金)	13:30～15:00	港北区役所 4階1号会議室	腹式呼吸を体験する (ヨガマットを使用)
2	平成28年 1月15日(金)	13:30～15:00	港北公会堂 1号会議室	講義 紙芝居の基礎を学ぶ (表現方法・間の取り方)
3	1月29日(金)	13:00～14:30	兩名地区センター 中会議室	紙芝居の演じ方 実技1
4	2月12日(金)	13:30～15:00	港北図書館 2階会議室	紙芝居の演じ方 実技2
5	2月26日(金)	13:30～15:00	港北図書館 2階会議室	紙芝居の演じ方 実技3 & 交流会

★ 全回参加できるかた 定員20名(多数の場合 抽選)
参加費 全5回で1,000円 (2才以上未就学児保育あり定員4名 別途保育費1,000円)
※初回にいただきました参加費は途中返金致しませんので、ご了承下さい。

★ 申込・問合せ 締切 11/26(木) 必着
往復ハガキかEメールで「心に届く声の出し方講座」、〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号
(往復ハガキの場合 返信先も添記入し、お申し込み下さい)。なお、保育希望のかたは、お子さまの名前(ふりがな)・性別・生年月日も記入して下さい。



〒222-0032 港北区大豆戸町26-1
港北区役所地域振興課生涯学習支援係 ☎045-540-2239
TEL: 540-2239 Eメール: ko-kouza@city.yokohama.jp

QRコードからもお申込みできます。

子どもにとっては新鮮♪ 大人にもなつかしい♪

保育あり

紙芝居で学ぶ 心に届く声の出し方

魅力的な 連続5回講座



現在、紙芝居を活動されているかた、またこれからやってみたく思っているかた、今後の活動に役立つ魅力的な声の出し方を学んでみませんか？

長年 港北図書館で「ひげじい」の愛称でご活躍されている大森厚氏を講師にお迎えし、5回シリーズを企画しました。自分らしく紙芝居を演じられるコツをゲットしませんか？ ぜひ、ご参加ください。

回	日時	会場	内容
1	平成27年 12月11日(金) 13:30～15:00	港北区役所 4階1号会議室	腹式呼吸を体験する (ヨガマットを使用)
2	平成28年 1月15日(金) 13:30～15:00	港北公会堂 1号会議室	講義 紙芝居の基礎を学ぶ (表現方法・間の取り方)
3	1月29日(金) 13:00～14:30	兩名地区センター 中会議室	紙芝居の演じ方 実技1
4	2月12日(金) 13:30～15:00	港北図書館 2階会議室	紙芝居の演じ方 実技2
5	2月26日(金) 13:30～15:00	港北図書館 2階会議室	紙芝居の演じ方 実技3 & 交流会

★ 定員: 全回参加できる方 20名 (多数の場合、抽選)
★ 参加費: 全5回で1,000円 (2才以上未就学児保育あり定員4名 別途保育費1,000円)
※初回にいただきました参加費は途中返金致しませんので、ご了承下さい。
★ お申し込み・お問い合わせ 締切: 11月26日(木) 必着
往復書簡かEメールで「心に届く声の出し方講座」、〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号
(往復書簡の場合、返信先も添記入し、お申し込み下さい)。
保育希望の方は、お子さまの名前(ふりがな)、性別、生年月日も記入して下さい。
〒222-0032 港北区大豆戸町26-1
港北区役所地域振興課生涯学習支援係 ☎045-540-2239
TEL: 045-540-2239 Eメール: ko-kouza@city.yokohama.jp



QRコードからもお申込みできます。

武蔵小杉ワーキングマザー交流会 第4回ワークショップ開催

『仕事もプライベートもhappyに!』

子育てしながら仕事をする、それは決して楽なことではありません。それでも、仕事で成長を掴むことも楽しいし、やりがちな仕事も面白い。武蔵小杉ワーキングマザー交流会は、そんな働くママの悩みを解消するための活動です。今回は、講師としてお招きする株式会社Lifull FaM 代表取締役の秋庭麻衣さん。育児しながら働くために必要な知識を伝授したり、働きながらの子育てを上手にこなすためのコツをお話しさせていただきます。『仕事もプライベートもhappyに!』する秘訣を掴んでいただきます。限られた時間の中でも成長を上げるためのポイントをお話しし、他ママさんとの交流にも、大切にしたいポイントをお話しさせていただきます。秋庭麻衣さんのグループディスカッションを行います。皆様のご参加をお待ちしております。

時間	プログラム	会場地図
10:00～10:05	自己紹介	
10:05～11:00	秋庭 麻衣さん 講演 『仕事もプライベートもhappyに!』 質疑応答	
11:00～11:35	グループディスカッションのやり方説明 テーマ: 乗り換えたい仕事へのチャレンジの仕方	
11:35～12:00	クロージング	
12:00～	自己紹介	

※ワークショップ終了後、講師を呼んで秋庭麻衣さんで懇話会を予定しています。ご都合がつかない場合は懇話会をご参加ください。
※会場での親子参加の受付は終了しております。ご都合がつかない場合は、お申し込み後でのキャンセルはご遠慮ください。

秋庭 麻衣さん (株式会社Lifull FaM 代表取締役)

株式会社Lifull FaMに入社し、不動産・情報提供サイト「Home's」の運営を担い、社内職・専業主婦の両方を経験するが、育児しながら働くことに会社でのサポートが不足していると感じ、経営者に必要な知識を伝授し、他ママさんとの交流、子育ての悩みを、経験豊富な秋庭麻衣さんから学ぶ機会を掴みたい、という思いで2014年10月のスタートから、100%主婦をターゲットとした会社「株式会社Lifull FaM」を設立し、社員としてサービス提供を開始。一児の母。

目 録: 2016年2月28日(日) 10:00～12:00
会 場: Uエントコート武蔵小杉 Uエントプラザ 〒211-0012川崎市中原区中丸子112-3
参加費: 500円(事前申込制)
対 象: 武蔵小杉在住または武蔵小杉に住むことを検討されているワーキングマザーの皆様
主 催: Mothers Be Ambitious
申込・お問い合わせ: 以下のWebサイトよりお問い合わせください。
http://kokucheese.com/event/index/368575/



武蔵小杉ワーキングマザー交流会 第4回ワークショップ

仕事もプライベートもhappyに!

参加有無料

子育てしながら仕事をする、それは決して楽なことではありません。それでも、仕事で成長を掴むことも楽しいし、やりがちな仕事も面白い。武蔵小杉ワーキングマザー交流会は、そんな働くママの悩みを解消するための活動です。今回は、講師としてお招きする株式会社Lifull FaM 代表取締役の秋庭麻衣さん。育児しながら働くために必要な知識を伝授したり、働きながらの子育てを上手にこなすためのコツをお話しさせていただきます。『仕事もプライベートもhappyに!』する秘訣を掴んでいただきます。限られた時間の中でも成長を上げるためのポイントをお話しし、他ママさんとの交流にも、大切にしたいポイントをお話しさせていただきます。秋庭麻衣さんのグループディスカッションを行います。皆様のご参加をお待ちしております。

時間	プログラム	会場地図
10:00～10:05	自己紹介	
10:05～11:00	秋庭 麻衣さん 講演 『仕事もプライベートもhappyに!』 質疑応答	
11:00～11:35	グループディスカッションのやり方説明 テーマ: 乗り換えたい仕事へのチャレンジの仕方	
11:35～12:00	クロージング	
12:00～	自己紹介	

※ワークショップ終了後、講師を呼んで秋庭麻衣さんで懇話会を予定しています。ご都合がつかない場合は懇話会をご参加ください。
※会場での親子参加の受付は終了しております。ご都合がつかない場合は、お申し込み後でのキャンセルはご遠慮ください。

秋庭 麻衣さん (株式会社Lifull FaM 代表取締役)

株式会社Lifull FaMに入社し、不動産・情報提供サイト「Home's」の運営を担い、社内職・専業主婦の両方を経験するが、育児しながら働くことに会社でのサポートが不足していると感じ、経営者に必要な知識を伝授し、他ママさんとの交流、子育ての悩みを、経験豊富な秋庭麻衣さんから学ぶ機会を掴みたい、という思いで2014年10月のスタートから、100%主婦をターゲットとした会社「株式会社Lifull FaM」を設立し、社員としてサービス提供を開始。一児の母。株式会社Lifull FaM | http://lifull-fam.com/

目 録: 2016年2月28日(日) 10:00～12:00
会 場: Uエントコート武蔵小杉 Uエントプラザ 〒211-0012川崎市中原区中丸子112-3
参加費: 500円(事前申込制)
対 象: 武蔵小杉在住または武蔵小杉に住むことを検討されているワーキングマザーの皆様
主 催: Mothers Be Ambitious
申込・お問い合わせ: 以下のWebサイトよりお問い合わせください。
http://kokucheese.com/event/index/368575/

