



健康づくりのための 運動習慣づくりサポート

「いつまでも健康でいたい。」

多くの人の願いではないかと感じます。
発祥も昭和も大抵ですが、毎日の生活の中に運動を取り入れられれば脳内・関節・骨などにも良い効果があるといわれています。わかってはいても、なかなか運動習慣は定着しません。
運動習慣がなかった方だからこそお伝えできる生活の中の運動の取り入れ方を、



皆学生の皆さんにも！



NOSS 1 (にほんおどろスポーツサイエンス)

座ったままでも、立ってもできるストレッチボール体操です。ご自分のペースで身体をほぐしていきましょう。



介護予防体操

覚えていく筋肉を意識しながら行っています。
「介護」とついてはいますが、若い方から誰でも効果のある全身運動プログラムです。

講師紹介 三浦妙子

介護予防指導員兼
運動指導員兼
NOSS 認定インストラクター
アンチエイジングプランナー

www.no5.jp
お問い合わせ 080-
@pc5.so-net.ne.jp



NOSS 1 (にほんおどろスポーツサイエンス)

日本舞踊を基盤に考案された介護予防体操です。2日のポーズを2回繰り返す7分の動きで、有酸素運動・ストレッチ・筋トレができるプログラムです。連続クロワッサンに(2015年5月)でもご紹介していただきました。

<http://www.no5.jp>



健康づくりのための 習慣づくりサポート



NOSS 1 (にほんおどろスポーツサイエンス)

「いつまでも健康でいたい。」

多くの人の願いではないかと思えます。発祥も昭和も大抵ですが、毎日の生活の中に運動を取り入れられれば脳内・関節・骨などにも良い効果があるといわれています。わかってはいても、なかなか運動習慣は定着しません。運動習慣がなかった方だからこそお伝えできる生活の中の運動の取り入れ方を、

NOSS 1 (にほんおどろスポーツサイエンス)



日本舞踊を基盤に考案された介護予防体操です。2日のポーズを2回繰り返す7分の動きで、有酸素運動・ストレッチ・筋トレができるプログラムです。連続クロワッサンに(2015年5月)でもご紹介していただきました。



皆学生の皆さんにも！



NOSS 1 (にほんおどろスポーツサイエンス)

座ったままでも、立ってもできるストレッチボール体操です。ご自分のペースで身体をほぐしていきましょう。



介護予防体操

覚えていく筋肉を意識しながら行っています。
「介護」とついてはいますが、若い方から誰でも効果のある全身運動プログラムです。



講師紹介 三浦妙子

介護予防指導員兼
運動指導員兼
NOSS 認定インストラクター
アンチエイジングプランナー

www.no5.jp
お問い合わせ 080-
@pc5.so-net.ne.jp



NOSS 1 (にほんおどろスポーツサイエンス)

日本舞踊を基盤に考案された介護予防体操です。2日のポーズを2回繰り返す7分の動きで、有酸素運動・ストレッチ・筋トレができるプログラムです。連続クロワッサンに(2015年5月)でもご紹介していただきました。

<http://www.no5.jp>

障害者と家族の交流集会

シンポジウム「インクルーシブな社会の実現のために ～教育・学校に問われているもの～」

<日にち> 4月22日(土) 13:30~16:00

<会場> 横浜市健康福祉総合センター 904室

(JR京浜東北線・横浜市営地下鉄「桜木町」駅から徒歩5分)

<参加費> 無料 (保育:無料、保育申込み:4月12日(水)までに下記事務局連絡先へTELを)

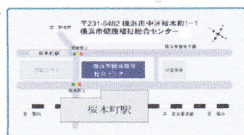
障害者権利条約が批准されて早3年が過ぎました。しかし、昨年7月に国連で採択された障害者権利条約が、インクルーシブな社会には、まだまだ遠い状況です。インクルーシブな社会を実現するために、教育や学校はどうあるべきか、親の立場からその思いを発信していきたいと思えます。どうぞお気軽にご参加ください。

◎参加申し込み◎

障神奈連事務局 (TEL 080- / メール a-@pc5.so-net.ne.jp) へ

お申し込み下さい (お問い合わせはこちらへ)。

<主催> 障害児者の生活と権利を守る神奈川県連絡協議会 (略称:障神奈連)



障害者と家族の交流集会

シンポジウム

誰も排除されない

インクルーシブな社会の 実現のために

～教育・学校に問われているもの～

親の立場から考える

日時 4月22日(土) 13:30~16:00

会場 横浜市健康福祉総合センター 904室

(JR京浜東北線・横浜市営地下鉄「桜木町」駅から徒歩5分)

障害者権利条約が批准されて早3年が過ぎました。しかし、昨年7月には国連で採択された障害者権利条約が、インクルーシブな社会には、まだまだ遠い状況です。インクルーシブな社会を実現するために、教育や学校はどうあるべきか、親の立場からその思いを発信していきたいと思えます。どうぞお気軽にご参加ください。

保育:無料

保育のお申し込みは
4月12日(水)までに
下記事務局連絡先へお電話を

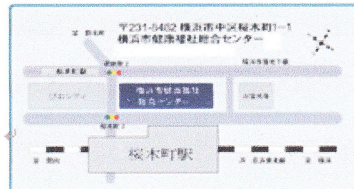
お申し込み・お問い合わせ

障神奈連事務局

TEL 080-

メール a-@pc5.so-net.ne.jp

主催: 障害児者の生活と権利を守る神奈川県連絡協議会 (略称:障神奈連)





会員募集 歌って元気

シニアの為に解り易く上達が早い

ヴォイストレーニング

& 歌唱

会場：本牧地区センター音楽室

毎月2回：第1、第3金曜日 時間10:15～11:45(1時間30分)

日程：1月6日、20日；2月3日、17日；3月3日、17日

内容：童謡、叙情歌、名曲(独唱、2人子役、平城山ホフマンの音楽、鳥の音楽等)

参加費：800円/1回(3ヶ月6回 4,500円)(仲養謝礼、コピー代別添)

指導 林 ケイ 申込み：ヴォイスステージ 045-XXXX-XXXX

歌って元気!!

シニアのための、わかりやすく上達が早い

ヴォイストレーニング

& 歌唱

若さが保てて、美容と健康増進にも役立つ!!

会員募集中!!



指導 声楽家 林 ケイ

会場 本牧地区センター音楽室
(中区本牧原16-1)

毎月2回(第1、第3金曜日)

時間：10:15～11:45(1時間30分)

日程：1月6日、20日、2月3日、17日、3月3日、17日

内容：童謡、叙情歌、名曲(独唱、2人子役、平城山ホフマンの音楽、鳥の音楽等)

参加費：800円/1回
(3ヶ月6回 4,500円)(仲養謝礼、コピー代別添)



お申し込み：ヴォイスステージ ☎ 045-XXXX-XXXX

会員募集

楽しく美味しい料理
を作しましょう!!

つるの会

明るく、経験豊富な「つる子」先生の指導のもとヘルシーで素敵な料理との出会いをモットーに四季折々の季節感を取り入れたおしゃれで

手軽に作れる
西洋中の料理
デザート
等々を作ります

時差・楽しい
多くのなるほど
ちょっとしたコツ
が妝飾をさせます



料理メニュー(例)

- ① 料理メニュー(例)
- ② 料理メニュー(例)
- ③ 料理メニュー(例)
- ④ 料理メニュー(例)
- ⑤ 料理メニュー(例)
- ⑥ 料理メニュー(例)
- ⑦ 料理メニュー(例)
- ⑧ 料理メニュー(例)
- ⑨ 料理メニュー(例)
- ⑩ 料理メニュー(例)

「つるの会」

連絡先 おおもり
携帯電話 090-XXXX-XXXX (留守録あり)
経験は問いません。「初心者歓迎」
「男女・年齢」問わず歓迎いたします
メンバーの年齢層は幅広く、年齢層が
違わず、ご連絡ください

毎月1回「第1月曜日」を基本に、

(1月・5月は第3月曜日を定例)

18:00～20:45

於：野毛地区センター

おいしく食べて、元気で長生き!!

みんなで楽しく、おいしい

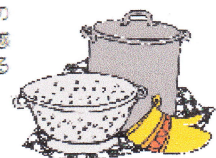
料理 を作りましょう!!

つるの会 会員募集

経験不問
初心者歓迎

明るく、経験豊富な「つる子」先生の指導のもと、ヘルシーで素敵な料理との出会いをモットーに、四季折々の季節感を取り入れた、おしゃれで手軽に作れる和洋中の料理・デザート等を作ります。

即座・楽しい、多くのなるほど、ちょっとしたコツ、が体感できます。



毎月1回「第1月曜日」を基本に、
(1月・5月は第3月曜日を定例)

18:00～20:45

於：野毛地区センター

中区野毛町 ☎ 045-XXXX-XXXX

指導 横浜料理学校教師 浅野つる子

- ① 料理メニュー(例)
- ② 料理メニュー(例)
- ③ 料理メニュー(例)
- ④ 料理メニュー(例)
- ⑤ 料理メニュー(例)
- ⑥ 料理メニュー(例)
- ⑦ 料理メニュー(例)
- ⑧ 料理メニュー(例)
- ⑨ 料理メニュー(例)
- ⑩ 料理メニュー(例)

「つるの会」連絡先 おおもり 携帯電話 090-XXXX-XXXX (留守録あり)

経験は問いません。「初心者歓迎」「男女・年齢」問わず歓迎いたします。
現メンバーも老若男女の組合せです。遠慮なく、ご連絡ください。

ウエストハウス PRESENTS

ようこそブルーローズへ!!



作・演出 美穂ヒカル子

平成 29 年 8 月 27 日 (日)
15 時開演

横浜にぎわい座
のびシャレー

GAST
岸谷香音 水瀬ちひろ
原月幸広島 竜井真希

STAFF
司会 四ノ宮裕子
会場 上田幸江 秋山順子
音響・照明 水野寛希

観劇の便益、持ち上げに一役に加わります
んか？希望者は劇団ウエストハウスのポ
ンパーからチケットを購入時にお申し付け
ください。それ以外の方は下記までお問合
せ下さい。

＜問合せ＞ 045-224-1111

料金
前売 900円
当日 1,000円

日本初の「まちづくり劇団」

ウエスト♥ハウス

劇団設立
17年目

2年に1度企画製作する演劇公演

今回は歌あり芝居ありのエンターテインメント公演

ようこそブルーローズへ!!



作・演出 美穂ヒカル子

GAST 岸谷香音 水瀬ちひろ
原月幸広島 竜井真希

美穂ヒカル子

STAFF

司会 四ノ宮裕子
会場 上田幸江 秋山順子
音響・照明 水野寛希

■日時 平成 29 年 8 月 27 日 (日) 13 時開演

第1部 落語 風月亭花鳥 & 滝村慎吾ミニライブ

第2部 演劇 ようこそブルーローズへ!!

■会場 横浜にぎわい座 B2F のびシャレー (小ホール)

中区野毛町3丁目 110 番1号 ☎ 045-231-2525

◆駐車場 横浜駅西口地下鉄「桜木町」駅から徒歩 5 分、「野毛」駅から徒歩 10 分

◆交通本線「日ノ出町」駅から徒歩 7 分

■料金 前売 900円 当日 1,000円

演劇公演後、持ち上げに一役に加わりますか？希望者は劇団ウエストハウスのメンバーからチケットを購入時にお申し付けください。それ以外の方は下記までお問合せ下さい。

■お問い合わせ 090-1111-1111

なか区民活動センター登録団体+なか活動ガイド掲載団体の皆様へ!

活動を広げよう 参加者を集めよう

思いの届くチラシ作り講座

どうやって作れば思いが伝わるのだろう!

そんな悩みを解決。チラシ作りの極意を学びます。
文章の整理、目立たせたい所、デザインのこつなどを
学び、きらっと光るチラシづくりを目指しましょう!

受講費
無料!

日時: 8 月 29 日 (火) 14 時~17 時

場所: なか区民活動センター研修室

〇〇〇講師紹介〇〇〇

吉田清彦先生

プロフィール:
講座・イベントプランナー等様々な業を持つ。
情報・メディア、男女共同参画、男の生き方、
男性科関係などの講座や講座の企画・
立案にかかわる。
講座企画やチラシ作成の講師としても全国で
活躍中。2003 年に創刊した「行先がわかる
講座」と、思わず手にとるチラシの作り方は、
わかりやすく、すぐに役に立つ実践的な講座
として、主催者からも受講者からも喜ばれて
いる。



チラシの添削を
行います
添削を受けたい方
先着 10 名!
8 月 20 日までに
メールで
なか区民活動
センターまで
件名【チラシ添削】

申込み
問合せ

8 月 18 日 (金) までに「なか区民活動センター」へ
☎ または FAX でお申込み下さい (先着 30 名)

☎ 045-224- FAX 045-224-

なか区民活動センター登録団体&なか活動ガイド掲載団体の皆様へ!

活動を広げよう!!

受講費
無料!!

思いの届く
チラシの作り方
講座



参加者を集めよう!!

どうすれば思いが伝わるチラシを作れるのだろう。

そんな悩みを今すぐ解決!! 講座の狙いを効果的に伝えるための
魅力的なタイトル・キャッチコピーやリード文の作り方、
レイアウトやデザインのこつなどチラシ作りの極意を学び、
キラッと光るチラシづくりを目指しましょう!

日時 8 月 29 日 (火) 午後 2 時~5 時

場所 なか区民活動センター 研修室

講師 講座企画塾 吉田清彦さん



プロフィール: 講座・イベントプランナーなどさまざまな業を持つ。情報・メディア、男女
共同参画、男の生き方、男性科関係などの講座や講座の企画・立案にかかわる。
講座企画やチラシ作成の講師としても全国で活躍中。2003 年に創刊した「行先が
わかる講座」と、思わず手にとるチラシの作り方は、わかりやすく、すぐに役に立つ実践
的な講座として、主催者からも受講者からも喜ばれている。

チラシの添削を行います 先着 5 名に限り、講師によるチラシ (ワードで作成した、過去に
実施した講座・イベントのチラシ) の添削を受けられます。ご希望の方は、8 月 13 日までに
メールで なか区民活動センターまでチラシのデータをお送りください (件名: チラシ添削)

申込み
問合せ

8 月 18 日 (金) までに「なか区民活動センター」へ
☎ または FAX でお申込み下さい (先着 30 名)

☎ 045-224- FAX 045-224-