

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～

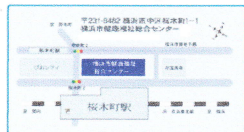
<日> 4月22日(土) 13:30～16:00

<会場> 市健康福祉総合センター 904室

(J月京浜東北線・横浜駅地下鉄「桜木町」駅から徒歩)

<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月には県内で痛ましい事件が起き、またまた悲しい状況です。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ってほしいか、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◎

障神奈川事務局 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 県連絡協議会(略称:障 連)

障害者と家族の交流集会

シンポジウム

参加者募集
無料

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 市健康福祉総合センター 904室

(J月京浜東北線・横浜駅地下鉄「桜木町」駅から徒歩)

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月には県内で痛ましい事件が起き、障害者権利条約をめぐるインクルーシブな社会には、まだまだほど遠い状況です。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ってほしいか、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

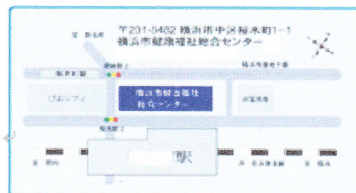
お申し込み・お問い合わせ

障 連事務局

TEL 080-5693-

メール a-@pc5.so-net.ne.jp

主催: 障害児者の生活と権利を守る 県連絡協議会(略称:障 連)



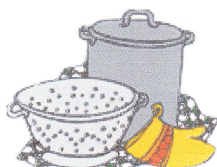
♠会員募集♠

料理

楽しく美味しい
を作しましょう!!

の会

明るく、経験豊富な「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ておしゃべりしながら作ります。デザート等も作ります。



会場は

元横浜料理学校

教師

「の会」

連絡先 090- (留守時あり)

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」

県連絡協議会を運営中の組合です

連絡なく、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月曜日実施)

18:00～20:45

於: 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

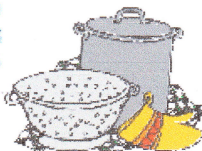
料理

を作しましょう!!

の会 会員募集

経験不問
初心者歓迎

明るく、経験豊富な「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、おしゃべりながら作ります。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、が体験できます。



毎月1回「第1月曜日」を基本に
(1月・5月は第3月曜日実施)

18:00～20:45

於: 地区センター

中区野毛町 03-341-

指導 横浜料理学校教師

料理メニュー(例)
① 春の味 ② 夏の味 ③ 秋の味 ④ 冬の味
⑤ 和食 ⑥ 洋食 ⑦ 中華 ⑧ 韓国 ⑨ 日本酒
⑩ 日本酒 ⑪ 日本酒 ⑫ 日本酒 ⑬ 日本酒
⑭ 日本酒 ⑮ 日本酒 ⑯ 日本酒 ⑰ 日本酒
⑱ 日本酒 ⑲ 日本酒 ⑳ 日本酒 ㉑ 日本酒
㉒ 日本酒 ㉓ 日本酒 ㉔ 日本酒 ㉕ 日本酒
㉖ 日本酒 ㉗ 日本酒 ㉘ 日本酒 ㉙ 日本酒
㉚ 日本酒 ㉛ 日本酒 ㉜ 日本酒 ㉝ 日本酒
㉞ 日本酒 ㉟ 日本酒 ㊱ 日本酒 ㊲ 日本酒
㊳ 日本酒 ㊴ 日本酒 ㊵ 日本酒 ㊶ 日本酒
㊷ 日本酒 ㊸ 日本酒 ㊹ 日本酒 ㊺ 日本酒
㊻ 日本酒 ㊼ 日本酒 ㊽ 日本酒 ㊾ 日本酒
㊿ 日本酒

「の会」連絡先

携帯電話 090-

(留守時あり)

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。連絡なく、ご連絡ください。

やって参せんか?

1日図書館職員 募集

カウンターでの本の貸出や返却、図書館のかざりつけ、本のせいりなどなど・・・。
図書館のお仕事にチャレンジしてみよう！
ふだんお客さんが入れない、ひみつの部屋ものぞける。

と き：6月7日(日)

小学校1～3年生 9:00～11:30

小学校4～6年生 13:30～16:00

人 数：12名

場 所：市民図書館



応募方法：チラシの下についている応募券を小学校図書館か市民図書館にある応募箱にいれてね！

応募期間：4月7日(金)～4月23日(日)

連絡方法：抽選で選ばれた人だけに4月30日(日)までに電話で連絡します。

問合せ先：63-63-6363

市民図書館

本が大好きな人 集まれ!!



ふだんお客さんが入れない、ひみつの部屋ものぞける

いち にち と しょ かん しょく いん

1日図書館職員

大募集!!

カウンターでの本の貸出や返却、図書館のかざりつけ、本のせいりなどなど・・・。
図書館のお仕事にチャレンジしてみよう！

と き：6月7日(日)

小学校1～3年生 9:00～11:30

小学校4～6年生 13:30～16:00

人 数：12名

場 所：市民図書館



応募方法：チラシの下についている応募券を小学校図書館か市民図書館にある応募箱にいれてね！

応募期間：4月7日(金)～4月23日(日)

連絡方法：抽選で選ばれた人だけに4月30日(日)までに電話で連絡します。

お問い合わせ先：63-63-6363

市民図書館

Enjoy! KOMINKAN!

第15回 カエボン部

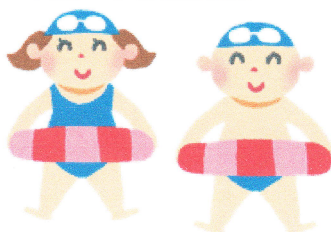
～交流ひろば～

わたしのオススメ本を紹介する部活動

本をかこんで交流しよう。

申込み不要

大人も子どもも集まれ!!



テーマ：「夏休みの遊び いま昔」

日 時：平成29年8月24日(木)

16:00～17:00

場 所：公民館1階 ギャラリー

部 費：無料

持ち物：オススメしたい本(本・絵本・紙芝居など)



立寄庫・問合せ・会場立

市立中央公民館(月曜休館)

市千歳1-1-1(市役所東隣)

TEL 011-831-1111 FAX 011-831-1112

<http://www.city.sosikawa.jp/SOSIKI/EDSHOGAL/KOMINKAN/index.html>

Enjoy! KOMINKAN!

本を通じて人と人が出会える本棚

第15回 カエボン部

交流ひろば

テーマに応じたオススメ本をお持ちいただき、参加者みなで話し合います。
本を囲んで気軽に、楽しく交流しましょう。

加者募集
申込み不要
大人も子どもも集まれ!!

テーマ：夏休みの遊び いま昔

日 時：平成29年8月24日(木)

16:00～17:00

場 所：市立中央公民館 1階 ギャラリー

持ち物：オススメしたい本(本・絵本・紙芝居など)

部 費：無料



テーマに合わせた紙芝居の読み聞かせがあります

主催

問い合わせ
会場

市立中央公民館(月曜休館)

市千歳1-1-1(市役所東隣)

TEL 011-831-1111 FAX 011-831-1112

<http://www.city.sosikawa.jp/SOSIKI/EDSHOGAL/KOMINKAN/index.html>

市立図書館主催 健康体操講習会



椅子に座ったまま
できるんです

呼吸法とツボを学習しませんか？

ゆっくりとした体操で、カラダをほぐします！

日時 平成29年4月29日（土）

10:30~12:00

場所 市立図書館 2階 視聴覚室

講師 古川 文子 氏（日本健美操協会 認定指導員）

定員 20名（要予約）

◆動きやすい服装で水筒、タオルをご持参ください。

問い合わせ 市立図書館

☎ 045-851-8511

市立図書館主催

椅子に座ったままできる 健康体操講習会

呼吸法とツボを学習しませんか？
ゆっくりとした体操で、カラダをほぐします！



日時 平成29年4月29日（土）

10:30~12:00

場所 市立図書館 2階 視聴覚室

講師 古川文子さん（日本健美操協会 認定指導員）

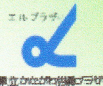
定員 20名（要予約）

動きやすい服装で水筒、タオルをご持参ください。

お問い合わせ 市立図書館 ☎ 045-851-8511

体が変わる!!
優紀穂先生の

体幹



トレーニング教室

健康でアクティブに動けるからだづくりに!!

前期: 5.14~9.24 毎月2回 第2・4日曜日
後期: 10.15~2.25

時間: 10:00~11:30

会場: 8階トレーニングルーム

定員: 各期25名（先着順）

受講料: 各期8,000円（全10回）

今年も話題の
体幹トレーニング
です。

様々なスポーツシーンで活躍する
湘南ベルマーレ 茅ヶ崎コンディショニング
センター専属トレーナーがみなさまの
健康づくりをお手伝いします。

日々できる簡単ストレッチから、アスリートも実践し
ているストレッチ、姿勢、動きの基本となる 体幹エク
ササイズなど、わかりやすくご指導いたします。

体幹を鍛えれば、姿勢がよくなり、腰痛の予防に効果的です。みな
さんもこの機会に健康でアクティブに動けるからだづくりに
取り組んでみませんか。



講師 湘南ベルマーレ茅ヶ崎
コンディショニングセンター専属トレーナー
今泉 優紀穂 先生

【受講料特典】 各期 8,000円のところ 前期・後期一括でお申込みの方は、

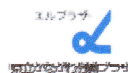
特典として 2,000円引の 14,000円で受講できます。

お申し込み・お問い合わせ 市中区寿町1-4 緑1 駅徒歩3分

県立 労働プラザ -633-

体が変わる!!

人気の
おすすめ
教室!!



健康でアクティブに動けるからだづくりに!!

湘南ベルマーレ茅ヶ崎コンディショニングセンター専属トレーナーによる

体幹トレーニング教室

さまざまなスポーツシーンで活躍する湘南ベルマーレ茅ヶ崎コンディショニングセンター
専属トレーナーがみなさまの健康づくりをお手伝いします。

日々できる簡単ストレッチから、アスリートも実践しているストレッチ、姿勢、
動きの基本となる体幹エクササイズなど、わかりやすくご指導いたします。

体幹を鍛えれば、姿勢がよくなり、腰痛の予防に効果的です。みなさんも
この機会に健康でアクティブに動けるからだづくりに取り組んでみませんか。

前期: 5月~9月 後期: 10月~2月
毎月2回 第2・4日曜日 午前10時~11時半

会場 労働プラザ
8階トレーニングルーム

定員 各期 25名（先着順）

受講料 各期 8,000円（全10回）

講師 湘南ベルマーレ茅ヶ崎
コンディショニングセンター専属トレーナー



今泉 優紀穂 先生

受講料 各期 8,000円のところ 前期・後期一括でお申込みの方は、
特典として 2,000円引の 14,000円で受講できます。

お申し込み 市中区寿町1-4 (緑1 駅徒歩3分)

お問い合わせ 県立 労働プラザ -633-

コツコツ運動とかしこい食事で 脱！ロコモチャレンジ

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、加齢に伴い骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて「立つ、座る、歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態のことです。
この教室では、コツコツ続けられる効果的な予防体操とかしこい食事の仕方をお伝えします。ロコモを予防し、健康寿命を伸ばしましょう！



平成29年 9月20日(水) 13時30分～15時30分(受付13時～)

(運動の講演と実技)
健康運動指導士

近畿医療専門学校 講師
でもいらっしゃいます

浅見 有祐先生

(食事の話)

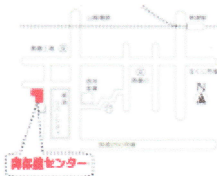
市保健所 管理栄養士



- ◇会場 南保健センター(区細江 2655 番地)
- ◇対象 市民
- ◇定員 100名(先着順)
- ◇受講料 無料
- ◇持ち物 タオル、お茶、筆記用具
- ◇申込み 8月10日(木)から

姫路市保健所 健康課
☎ 289-

※ 運動しやすい服装でお越しください



コツコツ運動とかしこい食事で 要介護や寝たきりを予防する 脱!!ロコモチャレンジ!!

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、加齢に伴い骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて「立つ、座る、歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態のことです。
この教室では、コツコツ続けられる効果的な予防体操とかしこい食事の仕方をお伝えします。
ロコモを予防し、健康寿命を伸ばしましょう！

参加者募集
無料

平成29年 9月20日(水) 午後1時半～3時半(受付1時から)

運動の講演と実技

健康運動指導士 浅見有祐先生
(近畿医療専門学校講師)

食事の話

姫路市保健所 管理栄養士



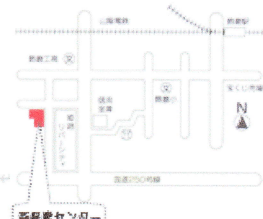
■会場 南保健センター
(区細江 2655 番地)

■対象 市民 100名(先着順)

■持ち物 タオル、お茶、筆記用具
※ 運動しやすい服装でお越しください

■申し込み 8月10日(木)から

お申し込み先 市保健所 健康課
☎ 289-



食から始める健康づくりのコツ!を学ぶ

平成29年度
受講生募集

栄養教室

～いずみ会リーダー(食生活改善推進員)養成講座～

★いずみ会とは：生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防、子どもの食育など、食を通じた健康づくりの活動をしているボランティア組織

日程	内容	習
1 6月 2日(金)	開講式とオリエンテーション	
2 7月 7日(金)	栄養の基礎知識・エコクッキング	【開校実習①】
3 8月 4日(金)	心ころとからだの健康づくり・食品衛生	【開校実習②】
4 9月 1日(金)	生活習慣病予防・身体活動	【開校実習③】
5 10月 6日(金)	食育・自分にあった食べ方	【開校実習④】
6 11月 2日(木)	いずみ会活動 ～会員より～	【開校実習⑤】
7 12月 1日(金)	献立作成の基本 ～献立をたててみよう～	【開校実習⑥】
8 1月 5日(金)	献立の実践	【開校実習～グループ別献立の実践～】
9 2月 2日(金)	修了式(いずみ会との交流会)	

●実施日時 平成29年6月～翌年2月(第1金曜日) ※11月は第1本曜日
9時30分～13時30分 ※6月、2月は9時30分～12時

●場所 市保健所(区市坂田町3番地)

●対象 市内在住で、教室修了後にいずみ会の活動に参加できる方

●費用 4,000円(テキストと6回分の調理実習材料費)
※1月の調理実習代は実費

●申し込み 平成29年4月10日(月)から
電話で下記へお申し込みください
定員40人、先着順です

ボランティアを
やってみよう!

食や健康の知識
を得よう!

【申込み・問合せ先】

市保健所健康課 健康増進担当
電話：() 289-



健康で長生きするために!! 食から始める健康づくりの コツを学ぶ 栄養教室

平成29年度
受講生募集!!

いずみ会リーダー(食生活改善推進員)養成講座

いずみ会とは：生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防、子どもの食育など、食を通じた健康づくりの活動をしているボランティア組織です

日程	内容	習
1 6月 2日(金)	開講式とオリエンテーション	
2 7月 7日(金)	栄養の基礎知識・エコクッキング	【開校実習①】
3 8月 4日(金)	心ころとからだの健康づくり・食品衛生	【開校実習②】
4 9月 1日(金)	生活習慣病予防・身体活動	【開校実習③】
5 10月 6日(金)	食育・自分にあった食べ方	【開校実習④】
6 11月 2日(木)	いずみ会活動 ～会員より～	【開校実習⑤】
7 12月 1日(金)	献立作成の基本 ～献立をたててみよう～	【開校実習⑥】
8 1月 5日(金)	献立の実践	【開校実習～グループ別献立の実践～】
9 2月 2日(金)	修了式(いずみ会との交流会)	

●実施日時 平成29年6月～翌年2月(第1金曜日) ※11月は第1本曜日
午前9時半～午後1時半 ※6月、2月は9時半～12時

●場所 市保健所(区市坂田町3番地)

●対象 市内在住で、教室修了後にいずみ会の活動に参加できる方

●費用 4,000円(テキストと6回分の調理実習材料費) 定員40人
1月の調理実習代は実費 (先着順)

●申し込み 平成29年4月10日(月)から電話で下記へお申し込みください

お申し込み・市保健所健康課 健康増進担当
お問い合わせ先 電話：() 289-



コミセン ふれあいまつり

日頃のサークル活動の成果を発表し、地域の方々とサークル会員の交流を促進する場として、コミセン ふれあいまつりを開催します。秋のひとつきを、ご家族そろってお楽しみください。

【日時】9月2日(土) 13時～16時 作品展示・模擬店
3日(日) 9時～16時 作品展示・模擬店
10時～16時 舞台発表
(サークルによって順番・販売時間は異なります。)

【場所】コミセン 伝統産業会館

～入場無料～

賞品・舞台発表

伝統産業会館大研修室で、サークルによる発表を行います。また、来場された方に豪華景品が当たるお楽しみ抽選会を開催します。(抽選券は伝統産業会館1階受付、コミセン 1階受付にて配布します。抽選会の受付は前半の部は11:30まで、後半の部は14:30までです。)

作品展示・模擬店

コミセン では、サークルの日頃の学習成果の発表の場として、作品展示・模擬店(パン・陶芸・お茶席等)を行います。2日(土)の模擬店はパン・小物等の販売のみです。売切れ次第終了。さらに、3日(日)はすべての会場に足を運ぶと、先着200名様に景品が当たる「ウォークラリー」も同時開催します。受付は15:00までです。(用紙は当チラシの背表紙。)

※内容が一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

【主催】コミセン サークル連絡会・コミュニティセンター
【問合せ先】コミュニティセンター
市王子町806-1 TEL: 〇〇-〇〇-63

コミセン ふれあいまつり

豪華景品あまります!!

9/2・3日 入場無料

会場: コミセン 伝統産業会館

コミセン 登録サークルとして活動しているサークル会員と、地域の方々と交流を目的に、コミセン ふれあいまつりを開催します。作品展示では写真や絵画などのサークル活動ならではの成果が、舞台発表では社交ダンスや手話歌などがご覧いただけます。ぜひご来場ください。

2(土) 13:00～16:00 作品展示・模擬店
会場: コミセン

3(日) 9:00～16:00 作品展示・模擬店 パン・陶芸・お茶席等
会場: コミセン

10:00～16:00 サークル発表 芸能・舞台発表
会場: 伝統産業会館

お楽しみ抽選会 (午前・午後の2回)

※内容が一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

【主催】コミセン サークル連絡会・コミュニティセンター
【問合せ先】コミュニティセンター
市王子町806-1 TEL: 〇〇-〇〇-63

11月21日(土) 船江恒平六段

午前 対象: 小・中・大 時間: 9:30～11:30

将棋特別講座と指導対局

午後 対象: 小学生・中学生 参加費: 500円 時間: 12:30～16:00 (12:15 受付)

子ども将棋大会

主催: 公民館・市 後援: 市議会

問合せ: 公民館 TEL 48-2232 市王子町 388-10

市出身、NHK「将棋フォーカス」解説者

船江恒平六段

11.21(土) 来たる!

公民館 (市戸田井町)

午前 9:30～11:30 対象: 小・中・大

将棋特別講座と指導対局

午後 12:30～16:00 (12:15 受付) 対象: 小学生・中学生

子ども将棋大会

主催: 公民館・市 将棋連

お問い合わせ: 公民館 TEL 0790-48-2232 市戸田井町 388-10