

月	火	水	木	金	土	日
<ul style="list-style-type: none"> <li>●らくらく体操タイム (13:00~14:15)</li> <li>●Jr.バドミントンレベルアップ (18:00~20:00)</li> <li>●初めてのフラダンス (19:00~20:00)</li> <li>●ボディメイク (19:45~20:45)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●①ヨガ&amp;ストレッチ (18:30~19:30)</li> <li>●フラダンス (19:45~20:45)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ピラティス (9:15~10:15)</li> <li>●親子ヨガ (10:30~11:30)</li> <li>●中級バドミントン (19:00~21:00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Jr.バドミントン (18:00~20:00)</li> <li>●初級バドミントン (19:15~21:00)</li> <li>●バスケットクリニック (19:00~21:00)</li> <li>●②ヨガ&amp;ストレッチ (19:00~20:00)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●のびのびヨガタイム (①9:30~10:30 ②10:45~11:45)</li> <li>●女子サッカー (19:00~20:30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●からだの動かし方 (13:00~14:30)</li> <li>●少林流空手 (15:00~17:00(18:00))</li> <li>●インラインスケートタイム (19:00~20:30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●茶道 (9:30~10:30)</li> </ul>

## 入会・継続手続

### ■手続きの流れ

1. ホームページより入会または継続の手続をしてください。ホームページで手続ができない方は、入会申込用紙(くらぶから手渡し、またはホームページからダウンロードできます)にご記入いただき、事務局宛に郵送または教室で担当講師にお渡しください。
2. 新規入会者は、事務局から受付けの決定通知が届いてから会費等の振り込みをしてください。
3. 会費\*1とプログラム料金\*2(3ヶ月・6ヶ月・1年分のいずれかを選んで)を指定口座にお振込みください。
4. 入金を確認後、教室で会員証をお渡しします。会員証は、プログラム参加の際ご提示ください。



#### \*1 会費

入会金	¥ 500	継続される会員の方は、入会金は不要です。
年会費	¥ 1,800	1人分の年会費(4月~3月まで)でご家族の方(ファミリー会員と称します)何人でもご入会いただけます。
スポーツ安全保険料	年齢区分による	スポーツ安全保険料(正会員・準会員の方は、個人で傷害保険に加入されている方以外は必ずご加入ください。)中学生以下: ¥800 / 高校生以上: ¥1,850 / 65歳以上: ¥1,200

※ 年度途中での入会は、月数に応じた年会費をお支払いください。(詳しくはお問い合わせ下さい)  
 ※ 休会する場合は、事前に事務局へご連絡ください。 ※ 途中で退会・休会される場合、すでに支払われた料金は返金できませんのでご了承ください。

#### \*2 プログラム料金

※ 準会員とは、年会費を取めた方で定期プログラムに参加しないで、随時参加される方です。

プログラム名	正会員(料金)	準会員(料金)	ビジター参加費
少林流空手教室	¥2,000/月	¥800/回	¥1,500/回
ピラティス	¥1,000/月	¥700/回	¥1,300/回
ボディメイク	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
らくらく体操タイム	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
簡単らくらくヨガ&ストレッチ	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
のびのびヨガタイム	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
初めてのフラダンス	¥1,000/月	¥700/回	¥1,300/回
フラダンス	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
バドミントン教室(初・中級)	¥2,000/月	¥800/回	¥1,500/回
ジュニアバドミントン教室	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
ジュニアバドミントンレベルアップ教室	¥2,000/月	¥800/回	¥1,500/回
女子サッカー教室	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
バスケットクリニック	¥1,800/月	¥700/回	¥1,300/回
茶道教室	¥3,000/月	¥2,000/回	¥2,500/回
からだの動かし方教室	¥500/回	—	¥1,000/回
親子ヨガ	¥500/回	—	¥800/回
インラインスケートタイム	¥300/回	—	¥800/回

※スケート用具一式レンタル料 ¥100/回

※正会員(ファミリー会員)の方は申込み期間に応じて、**正会員(料金)×申込み月数(3ヶ月・6ヶ月・12ヶ月)**をお支払いください。

※正会員(ファミリー会員)の高校生以下は割引対象のプログラム料金を¥400割引します。

(割引対象▶少林流空手、ボディメイク、らくらく体操タイム、簡単らくらくヨガ&ストレッチ、のびのびヨガタイム、フラダンス、バドミントン初・中級)

※一人が2種目以上参加する場合は2種目目から料金を5割引とします。(安価のプログラムの方を半額とします。正会員・ファミリー会員の方のみ)

### ■会費振込み口座 \*申込者と同じ名義でお振込をお願いします。 \*振込み手数料はご負担ください。

横浜銀行 本郷台支店 普通口座: 6069906 口座名: 特定非営利活動法人 さかえスポーツくらぶ  
 [インターネットバンキングご利用の場合 … トクヒ) サカエスポーツクラブ]

### LINE 公式アカウント 友だち募集中

ID: @927yklrf

LINEの「友だち追加」から、ID検索するかQRコードをスキャンしてください



NPO法人 さかえスポーツくらぶ事務局 TEL 080-9800-5551 / 070-6988-4552

〒247-0005 横浜市栄区桂町 84-14 横浜市立本郷中学校内

E-mail info@sakae-sc.sakura.ne.jp http://www.sakae-sc.sakura.ne.jp

さかえスポーツくらぶ 検索

2024.03



文部科学省推奨事業 総合型地域スポーツクラブ

スポーツがつくるみんなの笑顔  
 スポーツでつなぐ地域の輪

**会員募集!**

※入会は、随時受け付けています  
 ※各プログラムで無料体験を実施しています(お一人様1回限り)

NPO法人

# さかえ スポーツ くらぶ

“いつでも、誰でも、いつまでもスポーツが出来ること”  
 を目指しているクラブです。

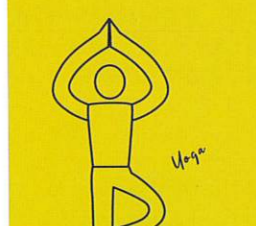
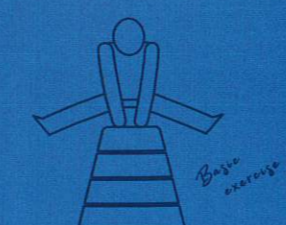
スポーツを通じて「仲間づくり」「健康づくり」「生きがいづくり」のお手伝いをしていくことで地域コミュニティが醸成していくことを目的とし、2006年2月に設立されました。  
 会員は随時募集しています。さかえスポーツくらぶ事務局までお気軽にご連絡ください。



http://www.sakae-sc.sakura.ne.jp

各プログラムはさかえスポーツくらぶの3つの理念に基づいて実施しています。

- 健康・体力づくり・・・有資格指導者による運動指導/参加者同士の交流
- 青少年の健全育成・・・世代間、家族内交流/学校との連携
- 子どもの体力向上・・・複数スポーツ教室の開催/スポーツ種目協会の協力



# 定期プログラム

●会費・プログラム料金等は裏面をご覧ください  
●各プログラムで無料体験を実施しています(お一人様1回限り)

●入会は随時受け付けていますが、定員に達している場合はお受けできませんのでご了承ください  
●定員を大幅に下回った場合は、プログラムを打ち切る場合があります

## バドミントン教室

ジュニア・初級・中級にクラスが分かれ、ご自身のレベルに合わせて幅広い方にご参加頂けるプログラムです。栄区バドミントン協会派遣の講師による質の高いレッスンでレベルアップを目指そう!

### 初級教室

ステップワークや基礎打ちを行い、月毎に設定した課題の練習を中心に行います。

**日時** 毎週木曜日 **場所** 桜井小学校 体育館  
19:15~21:00 **対象** 中学生~成人

### 中級教室

初級の内容にプラスしてダブルスの戦術を盛り込み、試合形式を意識した練習を行います。

※新規入会希望者は入会手続き前に事務局までご連絡ください。

**日時** 毎週水曜日 **場所** 本郷中学校 体育館  
19:00~21:00 **対象** 中学生~成人



### ジュニア教室

「楽しみながら上手くなろう」をモットーに、様々なドリル練習を通して基礎技術と体の動きづくりを学びます。

**日時** 毎週木曜日 **場所** 本郷小学校 体育館  
18:00~20:00 **対象** 小学生

### ジュニアレベルアップ教室

様々なドリル練習を通して基礎技術を身につけつつ、バドミントンのレベルアップを図ります。

**日時** 毎週月曜日 **場所** 本郷小学校 体育館  
18:00~20:00 **対象** 小学生

## ボディメイク

有酸素運動のエアロビクスを中心に、脂肪が燃焼しやすいメニューで日頃の運動不足やメタボリックを解消します。コアトレーニングも加えて、美しく健康な体づくりを目指しましょう! ヨガやストレッチでは物足りない方におすすめです!



**日時** 毎週月曜日 **場所** 本郷中学校 体育館  
19:45~20:45 **対象** 成人

## ピラティス

胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きでからだの奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。負荷が少なく、動きが緩やかなため幅広い年代で行われています。



**日時** 水曜日(月2回) **場所** 小菅ヶ谷公園内室内球技棟  
9:15~10:15 **対象** 成人  
※開催日は前月のお知らせになります。

## らくらく体操タイム

ストレッチやリズム体操、バランストレーニング、筋力トレーニングなど楽しく全身を動かして、健康の維持・増進を図ります。無理しないで自分のペースで続ける事が元気で過ごすコツです!



**日時** 毎週月曜日 **場所** 本郷富士見ヶ丘自治会館  
13:00~14:15 **対象** 成人

## 簡単らくらく ヨガ&ストレッチ

ヨガにストレッチを取り入れたクラスです。ゆったりとしたポーズと呼吸法で心や身体のバランスを整え、凝りの解消、血行促進にも効果があります! 心身ともにリラックスさせながら健康の維持・増進を図ります。



**日時** 毎週 **場所** サカエスタほか  
①火曜日 18:30~19:30 **対象** 中学生~成人  
②木曜日 19:00~20:00

## のびのびヨガタイム

「体硬いし…」「腰・膝痛いし…」とヨガを始めるのに心配な方も、優しいポーズをゆっくりと行っていきますので、初めての方や始めて間もない方でも参加しやすい初級クラスです。ゆっくりと全身を動かしてみましょう!



**日時** 毎週金曜日 **場所** 本郷富士見ヶ丘自治会館ほか  
①9:30~10:30 **対象** 成人  
②10:45~11:45

## 親子ヨガ

日頃、子育てで大変な毎日をお過ごしのお母さんを対象にしたクラスです。ストレス解消と心とからだのリフレッシュを目的に、ヨガを中心とした軽運動を行います。お子様と一緒に参加いただけるプログラムなので、安心してご参加いただけます。



**日時** 水曜日(月2回) **場所** 小菅ヶ谷公園内室内球技棟  
10:30~11:30 **対象** 未就学児(6ヶ月児~)と母親  
※開催日は前月のお知らせになります。

## 初めてのフラダンス

歌詞の意味を学びながら、簡単な基本ステップとハンドモーションを中心とした、はじめての方でも安心して参加いただける初心者向けのクラスです。健康維持やフラを楽しむことを重視したい方、また小さなお子様と一緒に楽しみたい方におすすめです。



**日時** 月曜日(月2回) **場所** サカエスタほか  
19:00~20:00 **対象** 子ども~成人  
※開催日は前月のお知らせになります。 ※お子様の参加は親子での参加に限ります。

## 少林流空手教室

少林流空手は、いくつかある流派の中でも沖縄の大家、喜屋武朝徳という人に始まる古流の武道で、7つの形(型)と棒術などが伝わっています。古流特有の身体の使い方を学びながら、心身を鍛えてみませんか。



**日時** 毎週土曜日 **場所** 本郷小学校 体育館ほか  
15:00~17:00 **対象** 園児~成人(男女問いません)  
(成人の方は~18:00)

## 女子サッカー

サッカーが好きな女の子のためのクラスです。基礎から丁寧に指導をしますので、初めての子でも大丈夫! 明るく、元気で、楽しく! もっとサッカーが好きになってうまくなろう!



**日時** 毎週金曜日 **場所** 本郷中学校 グラウンド  
19:00~20:30 **対象** 小・中学生の女子(保護者も参加可)

## からだの動かし方教室

マット・跳び箱・鉄棒の他に、リズム運動・ボール運動・走り方・バランス・なわとび等、多種多様な動作をすることによって、基本的な運動能力を身につけていきます。



**日時** 土曜日(月2回) **場所** 本郷特別支援学校 体育館  
13:00~14:30 **対象** 小学生  
※開催日は前月のお知らせになります。

## ジュニア スポーツ・文化 特別教室

2ヶ月毎にテーマを決めて実施(各4回程度)します。募集案内がありましたら、その都度プログラムにお申込みください。



**プログラム内容** (内容は変更する場合があります。ご了承ください。)  
●5~6月「苦手克服教室」 ●7,12月「茶道体験教室」  
●7~8月「カヤック体験教室」 ●11~12月「ランニング教室」を予定。  
**対象** 小学生(保護者も参加可) **場所** 本郷小学校、本郷中学校など(プログラムにより異なります)

※料金等はプログラム内容毎に異なるため、募集案内の際にお知らせ致します。

## フラダンス

基本的なステップやハンドモーションにプラス、少し難しいステップも取り入れて、更に美しく優雅な表現力を身につけていきます。優雅に見えて、意外と運動量があるフラダンス。さわやかな汗を流しながら高いダイエット効果が期待できます!



**日時** 毎週火曜日 **場所** サカエスタほか  
19:45~20:45 **対象** 子ども~成人  
※お子様の参加は親子での参加に限ります。

## インラインスケートタイム

先生がついて教えてくれる訳ではありませんが、お友達みんなでインラインスケートを安全に楽しんでください。用具がない方にはスケート用具一式の貸し出しもします(有料)。



※指導者はおりません。受付及び安全管理者が常駐します。

**日時** 第1,3土曜日 **場所** 本郷小学校 体育館  
(変更する場合あり) **対象** 小学生から(成人も可)  
19:00~20:30

## バスケットクリニック

小(高学年)・中学生を対象としたバスケットボールのコーディネーショントレーニングを中心とした教室です。個人の能力のレベルアップを目指したい方、ぜひ参加してみてください。



※バスケットボールを各自持参してください。

**日時** 毎週木曜日 **場所** 本郷中学校 体育館  
19:00~21:00 **対象** 小学5年生~中学生

## 茶道(ちゃどう)教室

小(4年生~)・中学生を対象とした茶道教室です。茶室内の作法、お茶のいただき方から盆略点前(初歩薄茶点前)までを、季節のお菓子と共に学びます。



**日時** 第2,4日曜日 **場所** 木乃き庵  
9:30~10:30 **対象** 小学4年生~中学3年生

## 当日受付教室

毎月、大人が対象の当日受付教室を開催しています。事前予約・会員登録不要で、どなたでも参加いただけます。プログラム内容は事前にチラシや HP、LINEでお知らせいたします。お気軽にご参加ください。



**対象** 16歳~ **場所** サカエスタほか

※プログラム開催日が祝日の場合はお休みになります。  
※夜間のプログラムにお子様に参加する場合は、保護者の方の送迎をお願い致します。

自由なメロディーとリズム、新世界アメリカン・クラシック

# AMERICA

L.バーンスタイン キャンディード序曲  
L.バーンスタイン ウェスト・サイド・ストーリーより  
W.ボルコム グレイスフル・ゴースト・ラグ(優雅な幽霊のラグ)  
G.ガーシュウィン サムワン・トゥ・ウォッチ・オーヴァー・ミー  
G.ガーシュウィン ラプソディー・イン・ブルー  
A.ドヴォルザーク 交響曲第9番 ホ短調 作品95『新世界より』  
ほか

## トリオ・リベルタ

石田泰尚(ヴァイオリン)  
中岡太志(ピアノ・歌)  
松原孝政(サクソフォン)

# 新 世界より



好評販売中!

全席指定: 4,500円  
一般発売: 4月11日(木)



プレイガイド  
カンフェティチケットセンター 0120-240-540

\* 通話料無料・受付時間平日10時~18時  
<http://confetti-web.com/AMERICA>

栄区民文化センターリリス(窓口現金販売のみ) 045-896-2000

2024年6月11日 火

開場 13:30 / 開演 14:00

栄区民文化センター リリスホール

(JR京浜東北線・根岸線「本郷台」駅より徒歩3分)

■お問い合わせ

TEAM TL事務局 090-7698-0143

<https://www.trio-libertad.com/>

# TRIO LIBERTAD

■主催: TEAM TL ■共催: 横浜市栄区民文化センターリリス

漆芸リバイバル!

# 赤堀郁彦 展

2024 6/11火 - 23日 10:00~17:00  
会期中無休 入場料無料

栄区民文化センター リリス ギャラリーAB、会議室AB

あかぼりいくひこ

赤堀郁彦は栄区在住の漆芸家。

その作品は横浜美術館に収蔵されるほか、横浜みなとみらいホール、当館など横浜市内の多くの施設で目にすることができる。

本展では、これまで地域の文化活動発展に貢献された記念として、赤堀郁彦の作品を一堂に紹介する。



《時空を超えて》2005年 作家蔵

## 午後の音楽会

AFTERNOON CONCERT SERIES

No.165

### 第8回ベートーヴェン国際ピアノコンクールアジア 受賞者コンサート



2024年7月9日[火]

14:00開演 13:30開場 \*約1時間(休憩なし)

横浜市栄区民文化センター リリスホール

出演 | 新城一大(ピアノ)、佐藤史帆(ピアノ)

発売 | リリスLINEチケット先行発売

2024年4月28日[日]10時~5月4日[土・祝]10時

一般発売

2024年5月5日[日・祝]10時よりリリス窓口発売、

14時よりリリスLINEチケット発売・電話予約開始

料金 | 1,000円 (全席指定)

\*未就学児のご入場はご遠慮ください。

リリスLINEチケット



ご予約  
お問合せ

横浜市栄区民文化センターリリス

045-896-2000 (9:00 ~ 21:00)


主催:  横浜市栄区民文化センターリリス (指定管理者 神奈川共立・JSS共同事業体)

〒247-0007 神奈川県横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1 JR 本郷台駅より徒歩3分  
E-mail: info@lilis.hall-info.jp URL: https://lilis.hall-info.jp/

5/18  
(土)

WEB  
予約制

映画上映会



## アポロ 13

アポロ1号の失敗から3年後の1969年、アームストロング船長が初めて月面着陸に成功。その同じ年、予備チームだったジム、フレッド、ケンの3人は、アポロ13の乗組員に選ばれる。だが、打ち上げ直前に大きな問題が起こる。検査の結果、ケンが風疹に感染した疑いがあることが分かり、急速、予備チームのジャックと交代することになったのだ。1970年4月、無事アポロ13は打ち上げに成功するが、月到着前に突然船内で爆発事故が発生。ヒューストン管制センターでは、アポロ13を地球に戻そうと、職員たちが不眠不休で必死の救出作戦に乗り出す。

【1995年/アメリカ/英語・日本語字幕/140分/ドラマ、伝記】

2024年5月18日(土) 午前の部：10:00～12:20 午後の部：14:00～16:20  
会場：映像ホール（5階） 料金：一席500円（WEB予約制） 対象：どなたでも 定員：100名/回

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
4/27(土) ～8/25(日) ※祝日除く月曜休館	10:00～17:00(最終入場16:30)	<b>これも学習マンガだ！展～私たちをとりまくセカイとミライ～</b> 学校で習う教科の理解を助け、マンガという読みやすいかたちで知識を深める「学習マンガ」。本展では、社会ジャンルから『ゴルゴ13』、科学ジャンルから『宇宙兄弟』をピックアップし、複製原画とともに、各シーンやエピソードを紹介。その他選書マンガ250冊、マンガ作品が紡いだ「人生に効く言葉」も展示。子どもたちの心を揺さぶりながらも、大人も一緒にワクワクする「マンガ」から、新たな世界を拓きましょう！	企画展示室(3階)	常設展示室観覧料
4/26(金) ～6/2(日)	9:00～17:00	<b>特別展示「ウクライナの人形～愛でつなぐ伝統文化～」</b> 7000年以上前からウクライナの地で受け継がれてきたお守りの人形モタンカ。様々な思いを込めて作られているモタンカ人形にはそれぞれの物語があります。「アートを通して共に癒しを心から心へ」をテーマに、ウクライナ現地で製作されたモタンカおよそ50体やウクライナでの制作の様子などをご紹介します。モタンカの思いに耳を傾けてみませんか。	展示コーナー(2階)	無料
5/11、25(土)	①14:00～②14:30～※①②ともに13:30整理券配布	<b>ピースをあつめてオリジナルパズルづくり</b> あつまれ！ピースチャレンジャー！！オリジナルパズルのためのミッションは2つ！ひとつめは、クイズで「せんそう」と「へいわ」について考えて、パズルのピースを集めよう。ふたつめは、考えたことを、すきないろ・ことばで表現してみよう。	国際平和展示室(5階)	参加費:常設展示室観覧料 対象:子ども(小学生以上) 定員:各日①②それぞれ3組程度
5/12(日)	11:00～12:00 ※10:50整理券配布	<b>みどりのカーテン大作戦！</b> みんなでいっしょに環境のことを学んで種をまこう！あさがお、るこうそう、ふうせんかずらの種をまくよ。	【受付】国際平和展示室(5階)	参加費:常設展示室観覧料 対象:小学生以上 定員:10名(当日先着)
5/19(日)	14:00～15:00 ※13:45開場	<b>【WEB予約制】ウクライナの伝統人形をつくってみよう</b> ウクライナの伝統人形「モタンカ」って知ってる？なんのための人形なんだろう？ ウクライナの文化紹介を聞いて、世界にひとつだけのモタンカをつくってみよう♪	こどもの国際理解展示室(5階)	参加費:常設展示室観覧料 対象:子ども(小学生以上) 定員:15名

## 【定期開催イベント】（毎月定期的で開催しているイベントです）

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
5/2・9・16・23(木)	内容参照	<b>【かながわこどもひろば おはなし会】</b> 毎週木曜日、対象年齢に合わせたおはなし会を開催しています。 ①10:30～10:50 0～1歳の親子対象「わらべうたであそぼう」右記参照 ②11:30～11:50 2～3歳の親子対象「わらべうたであそぼう」右記参照 ③16:00～16:20 4歳くらい～大人対象「絵本の読み聞かせ」映像ライブラリー  【問合せ先】 kanagawakodomohiroba2020@gmail.com(篠原優子)	午前の部 9日・23日 中会議室 2・16日 ワークショップルーム(1階)  午後の部 映像ライブラリー(2階)	無料 申込不要 対象:乳幼児～大人
5/19(日)	13:00～13:30	<b>【絵本の読み聞かせ】</b> あーすぶらざがめざすテーマについて、絵本を通じて子どもたちに考えるきっかけをもってもらいます。	2F映像ライブラリー こどもコーナー	無料 先着10名程度 対象:どなたでも
5/21(火)、22(水)	11:00～11:30	<b>【WEB予約制】未就学児向けイベント パンくんシリーズ</b> いろいろな年齢の子どもたちがプログラムを通して出会い、思いやりの気持ちを育みながら、表現することの楽しさを味わいます。小さいお子さんは、おうちの人といっしょに楽しんでください。これから保育園・幼稚園に入るお子様の練習にもどうぞ！ ※各日のプログラム内容はホームページをご覧ください。	こどもファンタジー展示室(5階)	参加費:常設展示室観覧料 定員:各日未就学児8名 保護者付き添い必須

※4月22日現在の情報です。掲載内容は発行時のものであるため、内容が異なる場合があります。ご了承ください。

ご来館の際は、HP等ご確認の上ご来館をお願いします。

※各イベントのお申込み・お問い合わせ TEL: 045-896-2121 E-mail: gakushu@earthplaza.jp

※【休館日】祝日除く月曜（貸出施設、駐車場は月曜日も営業）年末年始（12/29～1/3）5階常設展示室施設点検（5月27～29日、12月9～11日）

2階映像ライブラリー蔵書点検（11月12～15日）



指定理事：公益社団法人 青年海外協力協会

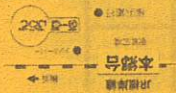
〒247-0007 横浜市長区小菅ヶ谷1-2-1  
gakushu@earthplaza.jp  
045 896 2121  
問合せ時間 > 9:00-17:00 ※土日を除く(月曜休館)

あーすぷらざ

最新情報を発信中  
HP・SNSで

徒歩3分  
JR本郷台駅

※イベント開始後の入場はお断りする場合がございます



【ご注意】内容変更や中止の場合はHPでお知らせいたします。また、撮影の際は他の方の写り込みにご注意ください。

2024年4月中旬～5月末まで ■1Fアプローチデッキ/2Fラウンジ外/5F廊下 ■入場無料

5Fでは手作り鯉のぼり※1を、1・2Fでは奇麗鯉のぼり※2をかざります。  
あーすぷらざを散策してお気に入りの1匹をみつけてください。  
※1 昨年5月開催「栄いちばんまつり」にて本郷台駅前を泳いだ手作り鯉のぼりたちです(春日一善太鼓様からの提供)。  
※2 昨年の奇麗のうち一部のみかさっています。鯉のぼりの奇麗は現在受け付けておりません。



詳しくはこちら

# 鯉のぼり



世界中の子どもたちへ願いを込めて

あーすぷらざ  
およそ100匹が「こい  
を泳ぎます！」

みんながかざるうきもの日♪  
amiえや手作りなど...  
まさに十趣十色!



# 「ふれあいの会」が500回を迎えました！

「ふれあいの会」とは、地域の方々との交流とレクリエーションを目的とした長寿講座です。2000年の7月に始まりました。それから月にほぼ2回開催し続け、この2024年4月で500回を迎えました。

## バラエティに富んだプログラムが人気

「お家に閉じこもりがちなお一人暮らしの方や、介護者の方のお出かけのチャンスになれば」という社会福祉士の思いがこの会の出発点。今では地域交流部門スタッフが窓口となり、ご自分で中野ケアプラザに来られる方々向けに開催しています。毎回プログラムは変わり、例えば「スポーツゲーム」「フラダンス鑑賞」「外散歩」などマンネリ化しないように、スタッフは知恵を絞って企画しています。



◁パンを作ったり

二胡演奏を聴いたり▷



## ボランティアさんのご協力があってこそ

会の運営には、参加者でもあるボランティアさんのご協力が欠かせません。会場の設営や受付をはじめ、進行や茶話会のサポートなど、そのお心配りに脱帽。「ふれあいの会は目的にかなっていて、地域に貢献していると思います」という嬉しいお言葉もいただいております。

「なんでもやってみようと思って」「ここ来ると誰かに会える」「引っ越ししても通い続けている」というお声が皆さまから寄せられました。

次は600回、700回、いつかは1000回を祝う日が来ますよう、「ふれあいの会」にどうぞお気軽にお出かけください。



500回記念は美味しいお弁当を囲みました

ふれあいの会は今年度から毎月1回（第2金曜日）の開催となります。さらに充実したプログラムをご期待ください。  
【お申込制、参加費100円、お茶菓子付（2024/4現在）】

## 送迎ドライバー募集！！

デイサービスでは、私たちと一緒に働いてくれる送迎ドライバーの方を募集しています！未経験の方も大歓迎！！詳細は、お気軽に採用担当（富永）までお問い合わせください。

## ボランティアさんも大募集！！

ボランティアさんも大募集しています！デイサービスでドライバーがけや食器洗いなどのお手伝いをしてくださる方。よこはまシニアボランティアポイントの対象です！



おしらせ



# 杜からの風

栄区連会承認 第 233 号  
発行日：2024年5月1日  
編集：横浜市中野地域ケアプラザ  
発行責任者：富永 秀樹  
お問い合わせ先：045-896-0711  
所在地：横浜市中野町400-2  
Email：nakano@morinokai.or.jp

## 中野地域ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ 045-896-0711

2024年5月から7月頃までの開催予定事業です。ぜひ、ご参加ください！

### なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の情報交換や悩み事など、介護者同士でお話ししましょう。

- 日時 5月18日（土）・7月20日（土）  
13:30～15:30
- 定員 12名（申込制・無料）
- 講師 認知症の人と家族の会 世話人

### 新緑の上郷をあじわう ヘルシーウォーク 2024

昨年度好評だったウォーキング講座です♪正しいフォームで健康的に、中野地域ケアプラザ周辺の自然をあるいてみませんか？

- 日時 ① 5/22(水) 講義編 講師：山中康巨氏（健康運動指導士）  
② 6/1(土) 実践編(近隣の自然の中を散策)
- 時間 ① 13:00～14:30 参加費 ① 無料  
② 10:00～13:30 ② 昼食代実費
- 定員 各約20名（申込制）

②実践編では、アップダウンの多い山道を2時間程度歩きます。歩きやすい服装や靴でご参加ください♪

会場は 全て中野地域ケアプラザ



### MANA★VIVA なかの 放課後バージョン

地域の小学生向けに、放課後の居場所・自習室を毎週開催しています！

- 日時 毎週水曜日15:00～16:30（祝日は休み）
- 対象 近隣の小学生（申込不要）
- 内容 宿題・カードゲーム・卓球  
時々 工作やおやつも楽しめます！

一緒に子ども達と遊んだり、見守ってくださるボランティアさんを募集しています。高校・大学生さんも大歓迎です。ぜひお気軽にお声掛けください！

### 体力アップ大作戦！ 健康測定でブラッシュアップ

ご自身の体力を測定し、フレイル予防のための知識を4回連続講座で身につけましょう！

- 日時 ① 7/23(火) 12:00～13:00  
「測定会～血管年齢と体組成など～」
- 内容 本郷第三地区保健活動推進員会共催  
② 8/6(火) 13:30～15:00  
「身体の健康はお口から  
～歯周病と虫歯が全身に及ぼす影響～」
- ③ 8/22(木) 13:00～14:30  
「身体は食べ物から作られる」
- ④ 9/5(木) 13:00～14:30  
「体力測定をして自分にあった運動をしよう」
- 定員 35名（②～④は申込制・無料）



## チームオレンジってご存じですか？



チームオレンジとは、認知症の人や家族の希望や困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取り組みを、地域住民や団体、企業、関係機関等が連携して進める取り組みです。

具体的には

- 地域の中で、周りの人が「認知症かな？」と気づいて認知症の人や家族の相談に乗ったり、相談窓口を案内するなど、早期からサポートする。
- 認知症になっても、認知症になる前と変わらず通い続けられる場や参加しやすい場を増やす。
- 認知症の本人や家族も地域の一員として活躍する場や機会を増やす。
- 地域活動や日常生活の様々な機会を通じて、認知症について正しい理解を広げる。
- 周囲の人に認知症支援活動などの情報提供や参加を呼びかけ、支援のつながりをつくる。

などがあげられます。  
中野地域ケアプラザでも、今年度からこうしたチームオレンジの取り組みを地域の皆様と一緒にすすめていこうと考えています。

超高齢化社会を迎えた日本では高齢化がさらに進み、認知症の人の割合も増加していくと推測されます。認知症にならないための努力はもちろん大切ですが、たとえ認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができる地域は、誰もが住みやすい地域です。そんな地域づくりのために、チームオレンジの取り組みにぜひご協力ください。

### チームオレンジが実現するとこんな街！

認知症になっても、安心して自分のペースで買い物ができる。

いざというとき、周りの人が気付いて手を貸してくれる。

地域の仲間と顔を合わせながら趣味や好きなことを続けられる。

認知症カフェや地域のサロンなどで、仲間と集まり、楽しい時間を過ごすことができる。



横浜市ステップアップ研修テキストより引用

## 地域包括支援センターからのお知らせ



### 「始めてみよう!なかの DE ヨガ」開催しました

日中忙しくしている方向けに、19時から1時間のゆったりとしたヨガを12月1日と3月6日に開催しました。

ヨガは「カラダ」と「ココロ」の両面へ作用するため、健康になると言われています。主な効果としては、循環機能のアップ、自律神経のアップ、免疫力アップがあります。参加者の方からは、「よく眠れた」などのお声もありました。

「身体が固いから」という理由で、ヨガを敬遠しがちですが、呼吸法がメインですので体の固い方こそ、ヨガのようなストレッチをした方が関節の痛みの予防や転倒予防につながりますので、実は**おすすめの運動**ですよ。

年齢層が10代から80代と幅の広い参加でしたが、無理のない動きだったのが大変好評で、今後も継続したいというお声がありました。

そこで、**5月からヨガの自主グループを立ち上げます**。ご興味のある方はぜひご連絡をください。

### ミドル・アクティブシニア向け 夜のヨガ教室を始めます

5月15日(水) 18:30~20:00  
(立ち上げの為話し合いの為30分切り上げて始めます)  
6月から第1・3水曜日午後7時から8時に開催予定  
\*ヨガマットは用意します。  
動きやすい服装で、水分をご持参ください

連絡先：中野地域ケアプラザ 担当：川島・佐藤



本橋 智恵先生

## 生活支援コーディネーターからのお知らせ

### 亀井公園で移動販売はじまります！



栄区では多くの場所で移動販売が実施されており、買物だけでなく、住民同士のおしゃべりやつながりづくりの場としてもにぎわっています。

このたび、亀井町の皆様のご尽力のもと、マルエツ井土ヶ谷店の移動販売車が亀井公園に来ることとなりました。5月16日・23日のお試し運行を経て、そのまま本格運行となる予定です。もちろん、亀井町以外の方も利用できます。散歩がてら、亀井公園へどうぞいらしてください。

日時：5/16(木)以降 毎週木曜日 14:30~15:00 亀井公園(亀井町22)

⚠ 移動販売手数料としてご購入1点につき11円かかります。ただし、5点55円を上限とし、6点目以降はかかりません。アルコール類やたばこの販売はありません。



# 初心者の為の茶道教室

## 表千家



### 2024年6月～2025年3月

指導：栄区茶道会教授者 主催：栄公会堂

茶道の心得や作法・お点前など

日本の茶道文化の基礎から学びます。

日時：6月5日、19日

水曜日 10時～12時 月2回程度

※7月以降の日程は随時ご案内いたします

会場：栄公会堂 和室

対象：16歳以上 10名

参加料：1,500円 x 回数 お菓子代含む

#### 【教室参加申込方法】

官製往復はがき または 公会堂所定の

応募用紙に必要事項を明記し

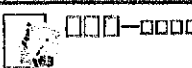
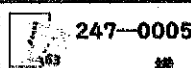
5月25日(土)までにご応募ください。

(応募多数の場合は抽選とさせていただきます)

注) 公会堂所定の応募用紙での応募の際は、

返信欄に63円切手を貼りお申込ください。

#### 【ハガキ記入方法】

【うら側】		【おもて側】	
 返信 住所・氏名 参加される方の	①参加教室名 ※1教室のみ ②参加者名(フリガナ) ③性別 ④生年月日・年齢 ⑤郵便番号・住所 ⑥日中連絡がとれる電話番号 ⑦市外在住で市内在勤在学の方は勤務先・学校名	 247-0005 往信 栄公会堂 行 横浜市長区桂町279-29	記入しなさい

お問い合わせ・お申し込み先

横浜市栄公会堂 TEL045-894-9901

主催：指定管理者(公財)横浜市栄区栄会 KPS 協力：区民活動支援センター

# 上郷あじさい祭り 2024

6月8日(土)~16日(日) あじさいの丘 9:00~17:00

イベントの日程にご注意下さい



ホームページ



YouTube

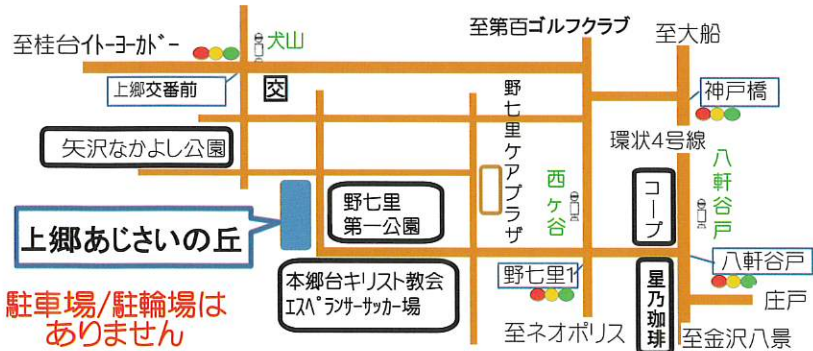
SDGs



パートナーシップ

## 上郷あじさいの丘 アクセス 横浜市 栄区 野七里第一公園前

バス JR大船駅 2番 神奈中バス 上之行き「犬山」下車 徒歩5~6分 ← 推奨  
 JR港南台駅 1番 神奈中バス 桂台中央行き「犬山」下車 徒歩5~6分 ← 推奨  
 2番 神奈中バス 上郷ネオポリス行き「西ヶ谷」下車 徒歩5~6分  
 車 横浜環状4号線(原宿~六浦) 八軒谷戸信号まがる



駐車場/駐輪場は  
ありません

## イベントの日程

- 8日~9日 甘茶、お茶、焼菓子、手芸、写真集  
 鎌倉はんなりいなり(いなり寿司)  
 植物苗、メダカ、子供スタンプラリー  
 甘茶あられ、野菜、他
- 8日のみ ギター弾き語り、クッキー  
 プレゼント(先着 100名様)  
 竹切り体験、竹細工品
- 9日のみ 大道芸ショー & 体験、缶バッジの作成  
 あじさい de カフェ(野七里ケアプラザ)
- 16日のみ アジサイの切り花プレゼント(1人2本)  
 14:00~14:30
- 内容/日程など諸事情で変更する場合があります。  
 商品は販売完了時点で終了となります。

主催 上郷あじさい祭り実行委員会 主管 栄区「紫陽花の会」

共催 上郷ネオポリス自治会、鎌倉カントリークラブ、本郷台キリスト教会、野七里地域ケアプラザ

後援 横浜市栄区役所 協力 栄区福祉保健課、大和ハウス工業(株)、(有)インテリア・シン

協賛 上郷ネオポリス自治会、石井造園(株)、鎌倉はんなりいなり、(福)伸こう福祉会

生活協同組合ユーコープ上郷店、ウエイズトヨタ神奈川(株)大船公田店、桂台歯科医院、(福)横浜長寿会上郷苑

上郷フィールドアスレチック、緑ヶ丘医院

# かつらやま 桂山プレイパーク 2024

じぶんのせきにんで  
じゆうにあそぶ

ひ ごがつ みっか しゅくじつきんようび  
日にち：5月3日（祝日・金）

じ かん じ じ  
時間：11時～15時

10:30～11:00 は、じゅんびのじかん  
15:00～15:30 は、かたづけのじかん です。



ば しょ かつらやま こうえん  
場所：桂山公園

栄区桂台中16-1  
・JR 港南台駅から桂台中央行または北桂台上之經由循環  
・JR 大船駅から上之行  
☆「桂台公園」下車すぐ

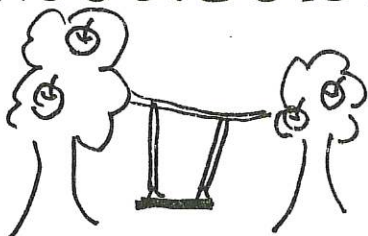
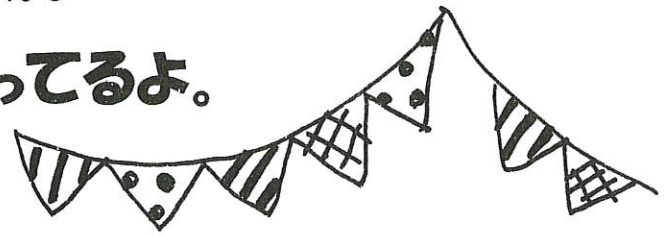
- ♪ さんかひは いりません。
- ♪ よごれてもよい ふくそうで、うごきやすい くつ で あそびにきてね。

★ 公田サッカークラブが

”ウォーキングフットボール～はしらないサッカー～” をするよ！

じかん：1かいめ 11じ～ 2かいめ 13じ～

## 10時から、満天フェスタもやってるよ。 みんなあそびにきてね～♡



### ボランティア大募集!!

子どもたちと一緒に遊んでくださる  
見守りボランティアを募っています。  
いつでもご連絡ください！

開催予定や雨天時の開催有無などの最新情報はこちら

- ◆ Facebook：桂山プレイパークの会 → → →
- ◆ Twitter：@pp\_katsurayama
- ◆ 横浜市のプレイパーク情報：YPC ネットワーク  
：http://www.yokohama-playpark.net/



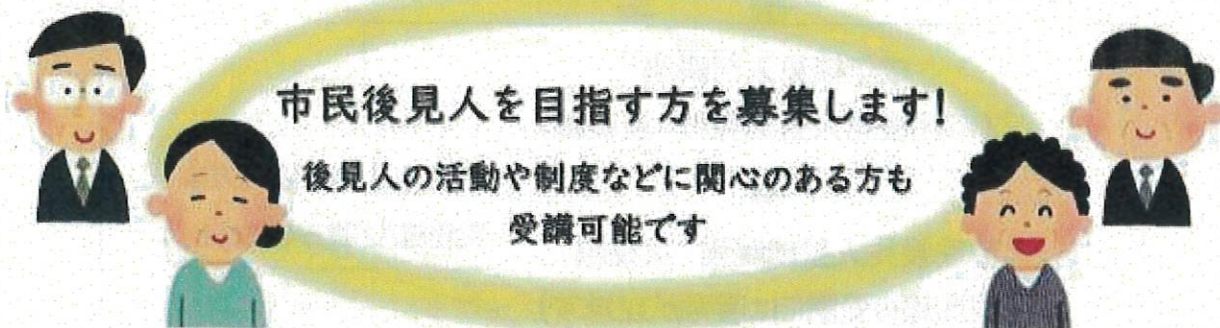
主催：桂山プレイパークの会  
 共催：NPO 横浜にプレイパークを創ろうネットワーク(YPC ネット)  
 協力：横浜市環境創造局・横浜市子ども青少年局  
 栄区 PTA 連絡協議会  
 協賛：湘南桂台自治会・桂台自治会・桂台団地自治会  
 フローラ桂台自治会

【問い合わせ】  
 桂山プレイパークの会（飯塚）  
 携帯電話：090-4453-2748  
 Mail：pp.katsurayama@gmail.com  
 YPC ネット：070-6477-3877  
 上記のいずれかにお問い合わせください。



# 成年後見 入門講座

第7期  
横浜市市民後見人  
養成課程基礎編



## 成年後見制度とは

認知症の方、知的障害のある方、精神障害のある方などが安心して生活できるように、保護し、法律的に支援する制度です。

## 横浜市市民後見人とは

家庭裁判所から成年後見人等に選任された市民の方です。同じ地域に住む市民としての強みを活かしながら、後見活動を行います。

## 成年後見入門講座（市民後見人養成課程基礎編）のご案内

### 受講期間

令和6年6月～8月

### 受講方法

動画配信

### 主な内容

市民後見人概論、成年後見制度、高齢者・障害者の理解、地域福祉など全20科目※市民後見人を目指す方は全科目受講

### 申込み

令和6年5月24日(金)×切

入門講座は1科目から  
無料で視聴できます!

受講にあたり、説明動画の視聴が必須です。

【案内ページ】右記二次元コードからご視聴ください。

※説明動画の会場視聴日も設けています。

会場：横浜市健康福祉総合センター（中区桜木町1-1） 小会議室 904

日時：令和6年5月8日(水) 10時～11時

申込み：お電話（045-201-2009）または案内ページから申込みください（先着20名まで）



## 市民後見人として活動するまでの流れ

横浜市市民後見人養成課程は、成年後見入門講座（基礎編）、実務編で構成されています。市民後見人を目指す方は、両方を修了後、横浜市市民後見人バンクに登録していただきます。

成年後見入門講座 説明動画を視聴

成年後見入門講座  
(市民後見人養成課程 基礎編)

市民後見人養成課程 実務編  
(実務編の受講には選考があります)

市民後見人を目指す方は  
実務編へお進みください！

実務編は対面での講義・演習や施設への体験実習等で、  
市民後見人に必要な知識、技術、倫理や社会規範を学びます。

横浜市市民後見人バンクへ登録

家庭裁判所から選任され、市民後見人として活動

これまでにのべ100名以上の方が市民後見人として活躍しています！  
市民後見人として活動いただける皆さまのご参加をお待ちしています。

## 市民後見人紹介動画公開中！

市民後見人について、詳しく知りたい方は、  
「横浜生活あんしんセンター 市民後見人養成・活動支援事業」  
のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.yokohamashakyo.jp/ansin/>



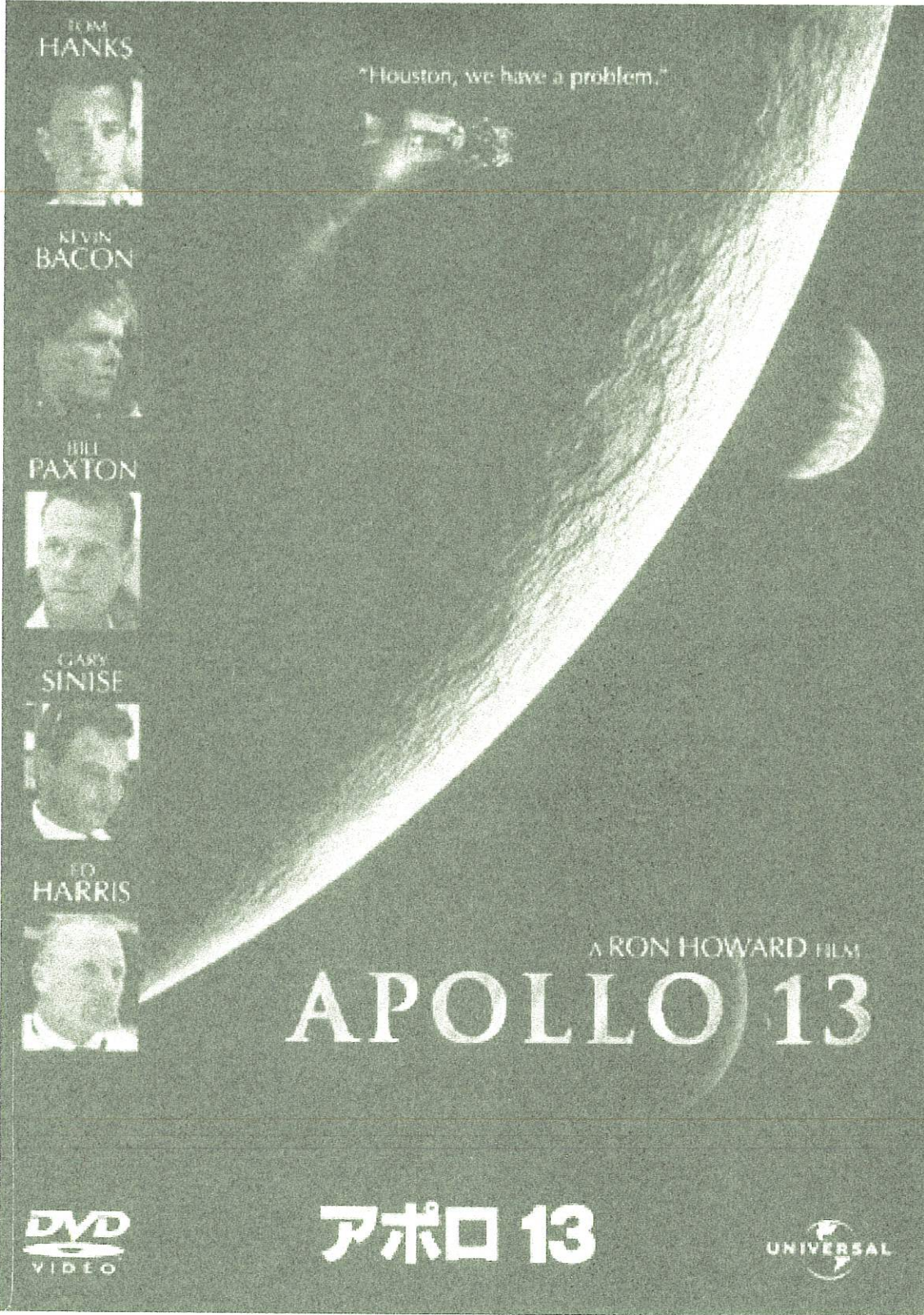
お問合せ

電話番号：045-201-2009 (横浜生活あんしんセンター 市民後見人養成担当)

横浜市健康福祉局福祉保健課／横浜市社会福祉協議会 横浜生活あんしんセンター

上映会 — アポロ13

アポロ1号の失敗から3年後の1969年、アームストロング船長が初めて月面着陸に成功。その同じ年、予備チームだったジム、フレッド、ケンの3人は、アポロ13の乗組員に選ばれる。だが、打ち上げ直前に大きな問題が起こる。検査の結果、ケンが風疹に感染した疑いがあることが分かり、急遽、予備チームのジャックと交代することになったのだ。1970年4月、無事アポロ13は打ち上げに成功するが、月到着前に突然船内で爆発事故が発生。ヒューストン管制センターでは、アポロ13を地球に戻そうと、職員たちが不眠不休で必死の救出作戦に乗り出す。



© 2009 Universal Studios. All Right Reserved.  
 [1995年/アメリカ/英語・日本語字幕/140分/ドラマ、伝記]

2024年  
**5月18日(土)**  
 午前の部 **10:00**~12:20 (9:30開場)  
 午後の部 **14:00**~16:20 (13:30開場)  
 1席500円 5F映像ホール WEB予約制 各回定員100名

WEB予約制  
 5月4日(土)  
 0時  
 予約受付開始



※上映開始後は、ご入場いただけません。※内容変更や中止の場合はHPでお知らせします。また、中止の際は予約者へキャンセルメールをお送りします。



〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1  
 ☎ 045 896 2121  
 <問合せ時間> 9:00-17:00 (土日祝祭日を除く)

HP・SNSで最新情報を発信中  
**あーすぷらざ** 検索

JR本郷台駅 徒歩3分  
 本郷台  
 本郷台駅

# GREEN



# EXPO

# 2027



**EXPO**  
**2027**  
YOKOHAMA JAPAN

## 2027年国際園芸博覧会

開催期間：2027年3月19日(金) - 9月26日(日)

開催地：神奈川県横浜市

主催：公益社団法人  
2027年国際園芸博覧会協会



横浜子育てサポートシステム

子育てを手伝ってくださる方募集しています！！

～さかえ子育て応援隊！～

生後57日～小学校6年生のお子さんをサポートする有償ボランティアです

ちょっとした  
すき間時間に  
お手伝いしませんか？

子どもが幼稚園、  
学校へ行っている間  
ならお手伝い  
できるかも！



栄区支部

子育て中の  
パパ、ママを  
応援しませんか？

最近時間に余裕が  
できたから何か  
始めようかな！



お手伝いする内容

- ・自宅での預かり
- ・保育園・幼稚園・習い事の送迎
- ・子育て支援拠点での預かりなど



～活動している方の声～  
活動していると  
子どもたちから  
元気をもらえます。



有償ボランティアとは

基本1時間あたり1,000円

(土日祝日:時間外は1,100円)

子どもを  
預かる会員

栄区役所で入会説明会を開催します！

《予約制》

日程： 令和6年 5月 31日(金) 10時～11時30分

対象： 横浜市在住で、子育て支援に熱意と理解があり、  
安全に子どもを預かることができる満20歳以上の健康な方

場所： 栄区役所新館 1階101・102号会議室

申込み： 横浜子育てサポートシステム栄区支部事務局にて電話予約(受付中)

登録までの流れ

入会説明会に参加



研修会 受講

(オンライン動画視聴+集合研修)



登録してスタート

お問い合わせ

栄区地域子育て支援拠点 にこりんく内

横浜子育てサポートシステム栄区支部事務局

TEL： 045-392-3967 火曜日～土曜日 9:00～17:00

〈共催:栄区役所・横浜子育てサポートシステム栄区支部事務局〉



子サポのHPはこちらです



問合せ先

栄消防署 消防団係

☎ (045) 892-0119

18歳以上の横浜市に在住・在勤・在学の方を募集しています。

消防団員大募集中



栄区いたち川マスコット  
タッチーくん



栄消防団

検索



↑ こちらから栄消防団の活動がご覧いただけます。



## ■ 消防団とは

消防団員は、消防組織法に基づいた非常勤特別職の地方公務員です。

入団資格は、栄区に在住・在勤・在学の18歳以上の方です。(定年70歳)



## ■ 栄消防団の紹介

栄区内には、11カ所の器具置場、11台の積載車、17台の可搬式小型動力ポンプ、ゴムボート等、人命救助用資機材を配置し、約320名の方が、栄区の「安心・安全を実感できるよう」日夜区内全域の防火・防災活動に従事しています。

## ■ 処遇等について

- ・ 年額 36,500 円(団員)
- ・ 災害 7,000 円 訓練・防災指導等 3,500 円
- ・ 公務災害補償 消防団活動中に負傷した場合の補償制度があります。
- ・ その他 5年以上従事した方に退職報奨金(最低額 20 万円)が支給されます。



## ■ 外国籍の方の入団について

- ・ 有効期間が2年以上ある「在留カード」または「特別永住者証明書」を保有している方
- ・ 消防団活動を3年以上続ける意思のある方
- ・ 班長以上の職に就くことが出来ないことを承諾できる方
- ・ 公権力を行使した活動が出来ないことを承諾できる方
- ・ 日本語でのコミュニケーションがとれる方

## ■ 問合せ先

栄消防署消防団係

TEL045-892-0119

消防団入団申請は

こちらから電子申請できます。





## 解約できない?!亡き妻へ 年間利用料の請求がきた



亡き妻が契約していたネットサービス契約が更新され、年間利用料が請求された。事業者によると「マイページから解約して」と言うが、パスワードも契約内容も分からない。

まずは事業者連絡し、契約内容を確認しましょう。  
本人死亡の場合の解約手続を確認し、請求された年間利用料を取り消せるかどうか交渉してみましょう。

インターネットに関わる契約は本人しか把握しておらず、残された家族が困惑するというケースが増えています。



### 家族のために書き残そう

- デジタル契約の締結状況
- 端末のロック解除や解約手続きの方法
- IDやパスワード等の必要情報

