



いそご区民活動支援センター情報紙

活動を広めよう!

令和3年度
スキルアップ講座Ⅱ

集客ポスター・パネル
の作り方講座



●参加者募集●

ポスター・パネルの作り方を楽しく学びパネル展や日頃の活動を素敵にアピールしましょう♪ 講師の添削付きです(希望の方のみ)。今回は A3 用紙を使って練習します。いそご地域活動フォーラム 2022 パネル展へのご参加もお待ちしております

令和4年1月29日(土) 13:00~15:30 磯子区役所7階 会議室

- ★定員 20人
- ★講師 一本木 えみこ氏
- ★対象 磯子区内で地域活動をされているグループ・団体、地域ボランティア講師 今後活動を考えている方
- ★持ち物 筆記用具
- ★申込み 1月15日(土)締切(多数の場合は抽選) いそご区民活動支援センター 窓口・電話・FAX・メールにて ①名前(グループ名)②連絡先

参加者募集!!

いそご区民活動支援センター
1day体験サロン

1 day 体験サロンとは・・・
地域ボランティア講師が区民の方に活動を広く知っていただくために体験講座を行っています。

場 所：磯子区役所7階 いそご区民活動支援センター ミーティングコーナー 土・日に開催!

つくって遊ぼう!
おもしろ工作



輪ゴムで動くおもちゃを作って動かしてみよう。



日時：2022/1/9 (日)
13:30~15:00
講師：田島 紘一郎
参加費：500円 (材料費込み)
対象：小学生
(3年生以下は親子同伴)
定員：10人

おしゃれなポーチ(フタつき)



タassel付きのおしゃれなフタつきポーチを作ります。縫い合わせが少ないので簡単に出来ます。

日時：2022/1/15 (土)
13:00~15:00
講師：井澤 康子
参加費：800円 (材料費込)
持ち物：裁縫道具、白糸
対象：どなたでも
定員：8人

楽しく踊ろう フラ

ハワイのゆったりした音楽に合わせて、パウスカートをはいて裸足で踊りましょう。

日時：2022/1/16 (日)
13:30~14:30
講師：島本 ます子
参加費：500円
持ち物：動きやすい服装、飲み物
足ふきタオル、筆記用具
※室内シューズ使用可
対象：女性
定員：10人



申込み：2021年12月11(土)~(先着順) ※詳しくは、ホームページ、チラシをご覧ください。

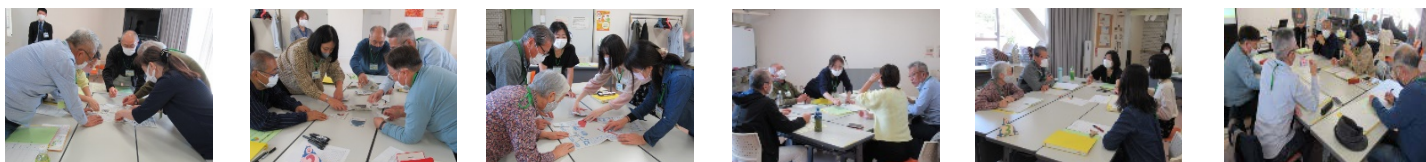


いそご地域づくり塾2021 さあ！はじめよう！自分らしく 第2・3回 レポート

第2回は「活動する楽しさを知る」をテーマに地域で活動している方々のお話を伺いました。mamaribaの佐藤順子さんは、地域づくり塾の卒業生で親子の居場所を開催しています。開催するまでの体験談と「分からなくてもやってみる。まずは一步を踏み出してください」と応援メッセージをいただきました。横浜フラットヘッドの田村大幸さんは、「バスケットボールをやりたい」を入り口として、障がいのある方やどなたでもスポーツを通して交流を深め、みんなで楽しめるバスケットを通して共生社会を目指しています。遠征試合を通してチームワークを大切にされているそうです。「いつでも見に来てください」と力説されていました。株式会社TRIPLE-efの中島翔さんは、美容院を経営する傍ら店舗を地域に開放し、地域での顔の見える関係づくりや交流の場、地域活性を目指しています。はじめに「磯子ぱるた」を紹介し、磯子区の地図を完成させるミニ体験で場を和ませてくださいました。三者三様、色々な地域活動の体験談をお聞きしてより一層興味を持たれた様子でした。受講生の方々もたくさんのヒントをもらえたと思います。



第3回のテーマは、「仲間と活動するためのヒント」です。初めに、グループのメンバーで協力して新聞パズルを完成させました。皆さん距離も縮んでチームワークもばっちり!!楽しそうでした。いよいよイベントに向けて各自アイデアシートを持ち寄り3グループで話し合い、グループ名も決めました。ワイルドワールドの「みんなで世界の遊びをしよう」、クイズの学校の「答え合わせ大会」、いそごカルタズの「いそごの魅力 カルタ大会」に決定しました。イベントに向けて交流ウィークで準備が始まります。どのようなイベントになるのか楽しみです。



いそご区民活動支援センター 1day体験サロン

令和3年度

1day体験サロン活動報告

たくさんのご参加
ありがとうございました



はじめてのやさしいフラダンス

実施日 ☀ 10月24日(日)

フラ講師の松田奈緒美さんをお迎えし10名の方にご参加いただきました。みなさまの心とからだに寄り添いながら、美しい振付で、ハワイアンミュージックのリラックスする音楽にあわせながら、笑顔で優しい空気に包まれていました。「楽しかった」「たくさん教えていただいた」など喜びのお声をいただきました。



ジャイアントパンダを折ろう！

実施日 ☀ 10月30日(土)

6月の双子パンダ誕生にちなんで折り紙講座を開催しました。講師は帽子がトレードマークの今田さんです。小学生のお子さんを含め8名の方の参加がありました。折り方に苦戦しながらも可愛いパンダの出来上がりに満足された様子で「パンダが折れて楽しかった」「自分の不器用さがわかった」「何度かチャレンジして上手になりたい」と次につながる嬉しい声をいただきました。



はじめての ボディメイクエクササイズ講座

実施日 ☀ 11月13日(土)

秋晴れの気持ちの良い午前中に開催。「ボクシングのポーズで元気な体をつくりましょう」と講師の蛭名さんの言葉でスタート。ジャブ・クロス・フック・アッパー基本的なポーズを丁寧にレクチャーいただいた後、音楽にのせて楽しく体を動かしました。「説明がわかりやすかった」「教え方が上手」と蛭名さんのファンが増えた講座になりました。



活動紹介コーナー



江頭次郎さん 折り紙で絆をつなぐ ～絆ノート 23冊～

「どれが人気ですか？」リュックからたくさん折り紙が入った袋を出しながら笑顔で話しかけてくれる江頭次郎さん。磯子地域ケアプラザにはもう10年近く折り紙を届けています。月に一度か二度ちょうど折り紙がなくなる頃に支援センターに来てくださいます。江頭さんが折り紙を始めたのは63歳の頃、お母様の知り合いの折り紙の先生から届いた小包に「ゲタ」の折り方の紙が添えられていて、お母様がそれを折っていたことがきっかけだそうです。ひと月に折り紙を折る数は100個程、今まで折った数は3万個以上で、夢は30万個です。駅前のベンチで折っていた際ベビーカーのお母さんにプレゼントをしてとても喜ばれたそうです。カフェで折っていると、外国の方に声をかけられることもしばしば。折り紙を通して国内はもちろん、旅行先の海外で出会った方とも交流の輪が広がります。クルーズ旅行中には、折り紙教室を頼まれたこともあり、その時は参加者20人の予定が最終的には150人にもなり、折り紙が完成した時には自然に輪ができて拍手がおこったそう。またその折記念品として配ったチューリップの折り紙が人気で、アメリカの男の子が妹にチューリップをあげたいと言ってきた時には折り紙がなくなっていて、男の子にあげるために部屋に残っていたチューリップの折り紙を取りに戻ったという話も伺いました。出会いを大切にされている江頭さんの素敵な思い出話はつきません。



また江頭さんは、今まで折り紙を通して出会った方々との交流を絆ノートに残しておられます。江頭さんに出会って、勇気や愛をもらった世界中の方の思いが絆ノートに記されています。心がこもった折り紙はあたたかく元気を与えてくれます。江頭さんの折り紙は支援センター一窓口近くに置いてあります。ひとり一つお選びいただけます♪ぜひお越しください！



おじゃましま～す 77

「オラトリオ・ガブリエル合唱団」

2021年11月6日訪問

ドアをそっと開けると、ドイツ語のハーモニー、壮麗な雰囲気につつまれました。今日、おじゃましたのは、屏風ヶ浦地域ケアプラザを練習場に活動する「オラトリオ・ガブリエル合唱団」宗教音楽を原語で、オーケストラの伴奏で合唱する団体です。合唱団は2015年にフォーレ・レクイエムを原語で歌うために結成。後に団名を現在名に決定し、海外公演も経験しています。



現在、団員18名、ピアニスト2名、門脇団長、事務全般山田さんのもと、洗足音楽大学院で講師をされている雨谷先生の指導を受け、練習しています。団員の皆さんは現在コロナ禍でも安全対策をしっかりと取りながら、ベートーベンの“第九”をドイツ語で合唱することに励んでいます。一曲を2年の時間をかけて仕上げます。ピアノ伴奏で雨谷先生のタクトに導かれ時に真剣に、時にリラックスして。ドイツ語で合唱するため、皆さんの楽譜には書き込みがたくさん。練習の合間の休憩時間は好きな事に真剣に取り組んでいる楽しさがあふれていました。コロナ禍のため、発表会は未定ですが、皆さんの歌う“第九”をオーケストラの伴奏での発表会を楽しみに待ちたいです。



団員募集中です。特に男性の方！宗教も音楽の経験も不問です。歌うことは、心身に良く、健康的です。練習は、毎月第2、第4土曜日15時から18時
会費は、月3千円です。

応援隊 佐藤 美由紀

ご興味のある方は、いそご区民活動支援センターにお尋ねください。

12月 施設いちおしのイベント講座情報


磯子センター
Tel 753-2861 Fax 753-2863
Ⓟ 12/20 (月)

いきいき健康エクササイズ【全10回】

日時: 1/6~3/10 (毎週木曜日)
11:15~12:45

対象: 60歳以上
定員: 15人
費用: 無料
申込: 12/1(水)~20(月)迄(抽選)

内容: 筋力と認知機能を高める運動で介護不要の体づくりを目指します! 最初と最後に姿勢測定、体力測定を行います。



根岸地区センター
Tel 751-4777 Fax 751-4798
Ⓟ 12/20 (月)


こどもスポーツ教室【全8回】

日時: 1/13~3/3 (毎週木曜日)
16:30~17:45

回数: 8回
対象: 小学校低学年(1~3年生)
定員: 15人
費用: 4,000円(全8回)

申込: 12/16(木)~(先着)

内容: スポーツがちょっと苦手なお友達。マット運動、鉄棒、縄跳びなど挑戦してみましょう!



杉田地区センター
Tel 775-0541 Fax 775-0542
Ⓟ 12/16 (木)

お正月のフラワーアレンジメント

日時: ①12/27(月) 10:00~11:30
②12/27(月) 13:00~14:30

対象: 一般
定員: 各回10人
費用: 3,000円

申込: 11/29(月)~(先着)

内容: 新年を迎える準備の一つ、フラワーアレンジメントの講座です。コンパクトに華やかに! アレンジメントを楽しんでみませんか?




上笹下地域ケアプラザ
Tel 769-0240 Fax 769-0242
Ⓟ 12/20 (月)

シニアライフ講座 終活に役立つ法律知識『成年後見制度について』

日時: 1/15(土) 13:30~15:30
回数: 1回
対象: どなたでも
定員: 30人
費用: 無料

申込: 受付中(先着)

内容: 司法書士から学ぶ! これからの生活に備えておきたい基礎知識。講師: 田中弘毅氏(田中司法書士事務所) 講座終了後、無料個別相談あります(お一人20分程度要予約)



区民文化センター杉田劇場
Tel 771-1212 Fax 770-5656
Ⓟ 12/14 (火)

気仙沼音楽復興支援クリスマスジャズライブ2021 Mako's Christmas Jazz Live

日時: 12/12(日) 14:00~16:00
定員: 140人
費用: 一般 ¥4,000・横浜JAZZ協会会員・スマイルクラブ会員 ¥3,000

チケットは公演当日の開演1時間前から受付にて、指定席券と引き換えをします。全体の販売状況と新型コロナウイルスの感染拡大状況他を考慮し主催者側で席を決めさせていただきます。
♪曲名: Fly me to the Moon、酒とバラの日々、ムーン・リバー、きよしの夜他(予定)




磯子スポーツセンター
Tel 771-8118
Ⓟ 12/13 (月)

出前教室 健康体操

日時: 12/27(月) 9:30~10:20
会場: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
対象: 16歳以上
定員: 20人
費用: 500円

申込: 当日現地にて10分前から受付(先着)

内容: 身近な用具を使い自宅でも実践できる簡単な体操やストレッチをご紹介します。※室内シューズをお持ちください。




上中里地区センター
Tel 773-3929 Fax 773-3939
Ⓟ 12/27 (月)

我が家の味噌づくり ~麴歩合10以上の美味しい味噌づくり~

日時: 1/15(土) 10:30~12:00
回数: 1回
対象: 一般
定員: 12人
費用: 2,700円(2キロ分材料費込)

申込: 12/4(土)~1/8(土)迄(先着)

内容: 今年も「わが家の味噌づくり」を開催! 毎日の健康づくりにお役立てください。安心安全な手作りのお味噌は、食べてみればすぐにわかる! 味も驚きの美味しさです。



洋光台駅前公園子どもログハウス
Tel&Fax 833-1569
Ⓟ 12/20 (月)


クリスマスツリーのかざりを作ろう!

日時: 12/10(金)、11(土)
10:00~15:00

回数: 2回
対象: 幼児~小学生
定員: 各回15人
費用: 無料

申込: 当日(先着)

内容: ログハウスのツリーに飾ります




滝頭コミュニティハウス
Tel 761-7928 Fax 754-4666
Ⓟ 12/27 (月)

タロットカード講座

日時: 1/11(火) 10:30~12:00
回数: 1回
対象: 一般
定員: 10人(初めての方)
費用: 3,500円(カード代含む)

申込: 12/11(土)~(先着)

内容: いつでも手軽に占えるタロットカードの魅力を実験してみませんか。絵柄からイメージを膨らませカードの意味を読み解きます。



横浜市社会教育コーナー
Tel&Fax 761-4321
Ⓟ 12/6 (月)

ママのしゃべりば“Plus” 赤ちゃんといっしょ

日時: 12/15(水) 9:30~10:30
回数: 1回
対象: 4ヶ月以上未就学児のママ
定員: 8組
費用: 1組100円

申込: 12/8(水)締切(先着)


内容: 子育てのいろいろおしゃべりしましょう! 手遊びやパネルシアターなども楽しめます。保育ボランティアさんの見守りもあります。

磯子図書館
Tel 753-2864 Fax 750-2528
Ⓟ 12/4(土)・20(月)

企画展示「エコブック展示2021」

日時: 12/1(水)~12/16(木)
対象: どなたでも
定員: なし
費用: 無料
申込: 不要

内容: 環境創造局作成のプラスチック問題に関するパネルを展示します。子ども向けの環境に関する本の展示と貸出もします。




たきがしら会館
Tel 752-4050 Fax 752-4051
Ⓟ 年末年始(別途)

令和3年度第3期定期教室の申込み期間

日程: 1月~3月開催
対象: あり(各教室ごと)
定員: あり(各教室ごと)
費用: あり(各教室ごと)

申込: 12/7(火)まで(窓口)

備考: 申込み期間内に定員を超えた教室は12/8(水)に抽選を行います。定員に達していない教室は追加申込を行います。



根岸中コミュニティハウス
Tel&Fax 754-2600
Ⓟ 火・金

心を元気にする講座【全5回】

日時: 1/12・26、2/9・23、3/9(水)
13:00~15:00

回数: 5回
対象: 一般
定員: 8人
費用: 2,500円(全5回)

申込: 12/15(水)~電話(先着)

内容: 自分の心の声に耳を傾けて、自分らしく生きるコツをご案内します。




浜小学校コミュニティハウス
Tel&Fax 758-2540
Ⓟ 火・金

サンタさんとあそぼう

日時: 12/19(日) 10:00~12:00
回数: 1回
対象: 0才~未就学児と保護者
定員: 10組
費用: 100円

申込: 受付中

内容: サンタさんと一緒にカードで遊んだり、キャラクターを探したり、サンタさんと2ショット写真も撮れます。みんなでクリスマスを楽しみましょう。




浜中学校コミュニティハウス
Tel&Fax 772-0770
Ⓟ 火・金

運動不足さんのための チェアエクササイズ

日時: 1/16、30(日) 10:00~11:15
回数: 全2回
対象: 成人男女
定員: 15人
費用: 500円

申込: 12/22(水)~(先着)

内容: 日頃の運動不足によく効きます!! イスを使用して行いますので、体力に自信の無い方、どの年代の方でも無理なく楽しくトレーニングできます。




久良岐能舞台
Tel 761-3854 Fax 754-4050
Ⓟ 12/20 (月)

新春 竹灯籠まつり

日時: 1/15(土) 16:00~18:00
回数: 1回
対象: どなたでも
定員: 80人(全自由席)
費用: 入場料1,000円

申込: 受付中(先着)

内容: 横浜芸者のあでやかな舞に加え、獅子舞による悪魔、コロナ撃退祈願。園内の竹灯籠も鑑賞いただけます。




三殿台考古館
Tel 761-4571 Fax 761-4603
Ⓟ 月

冬の弓矢うち大会

日時: 12/4(土) 10:30~12:00
回数: 1回
対象: 小学生以上
定員: 20人
費用: 無料

申込: 先着順(当日30分前から受付)

内容: 的を狙って矢を放ち、その難易度と距離で点数を競います。荒天の場合は中止です。



磯子公会堂
Tel 750-2520 Fax 750-2521
Ⓟ 12/27 (月)


ウクレレ教室(入門編)

日時: 1/11、18、25(火)
①10:00~11:00 ②13:00~14:00

対象: 全3回とも参加できる方 ①または②
定員: ①・②各5人
費用: 無料(練習時間内は楽器無料貸出し)

申込: 12/15(水)~公会堂窓口(先着)

内容: 「3回で簡単な曲が弾けるように」を目標に、チューニングから指導します。初めての方、何かを始めてみたい方、一緒に楽しく練習しませんか?



磯子地域ケアプラザ
Tel 758-0180 Fax 758-0181
Ⓟ 12/20 (月)

わいわい広場

日時: 12/8(水)、23(木)
10:00~11:30

回数: 2回
対象: 幼児と保護者
定員: 10組20人
費用: 各回100円

申込: 予約不要

内容: 8日: 松ぼっくりツリーを作ろう
23日: クリスマスカードを作ろう



滝頭地域ケアプラザ
Tel 750-5151 Fax 750-5155
Ⓟ 12/20 (月)


私のマグカップづくり

日時: 1/10(月) 13:30~15:00
回数: 1回
対象: どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴)

定員: 15人
費用: 500円(1個)

申込: 12/13(月)~(先着)

内容: 器に好きな模様の転写紙を貼り、オリジナルのマグカップをつくります。希望者は2個作成可能です。お申込時にお伝えください。



屏風ヶ浦地域ケアプラザ
Tel 750-5411 Fax 751-2322
Ⓟ 12/14 (火)

オヤジの台所

日時: 1/13(木) 10:00~13:00
回数: 1回
対象: 概ね60歳以上の男性
定員: 4人
費用: 800円

申込: 12/11(土)~(先着)

内容: 男性のための簡単料理教室です。今回は「ぶりのから揚げ(薬味だれ)・大豆のサラダ・カリフラワーの味噌汁」を実習します。

磯子区内施設 年末年始の休館日 (2021年~2022年)

- 11月1日(月)~1月3日(月)
➢はまぎん ども宇宙科学館(長期休館)
- 12月27日(月)~1月4日(火)
➢三殿台考古館
➢上中里地区センター
※12/27は通常の休館日
- 12月28日(火)~1月3日(月)
➢根岸なつかし公園 旧柳下邸
※12/28は通常の休館日

- 12月28日(火)~1月4日(火)
➢地区センター(上中里を除く)(磯子・根岸・杉田)
➢コミュニティハウス(滝頭を除く)(岡村中学校・根岸中学校・浜小学校・浜中学校・洋光台第三小学校・洋光台第四小学校)
※12/28・1/4は通常の休館日
- 12月30日(木)~1月3日(月)
➢磯子スポーツセンター
※12/29、1/4は9:00~17:00

※変更等生じる可能性があります。詳細は各施設にお問合せください。

- 12月29日(水)~1月3日(月)
➢洋光台子どもログハウス
➢滝頭コミュニティハウス
➢地域ケアプラザ(磯子・新杉田・滝頭・根岸・洋光台・屏風ヶ浦・上笹下)
➢磯子区民文化センター 杉田劇場
➢たきがしら会館
➢久良岐能舞台
➢横浜市電保存館
➢磯子区公会堂
➢磯子区青少年の地域活動拠点イソカツ
➢磯子図書館
※1/4は12:00~17:00まで
➢磯子区地域子育て支援拠点 いそピヨ
※12/28はひろばは午前中で終了
➢いそこ区民活動支援センター



X'mas バージョンです!



いぶきっず in いそピヨ

いそご地域活動ホームいぶきで開催している
「いぶきっず」をいそピヨひろばでコラボ開催します♪

- ◆日時 12月20日(月) 10:00~12:30
- ◆対象 発達が気がかりな未就学のお子さんご家族
- ◆申込 電話 750-1322(いそピヨ)
開所日の9:30~17:00 ㊟日・月・祝

「いぶきっず」とは?

発達が気がかりな未就学のお子さんとそのご家族の集いの場です。お子さんと一緒に遊びながらいろんな思いをお話ませんか。
先輩お母さんのお話も聞けるかも…



- 「いぶきっず」に関するお問合せ●
磯子区基幹相談支援センター
(いそご地域活動ホームいぶき)



☎778-6635 (相談直通) ✉ibuki@lfa.jp

そば打ち 東山会

☆ メンバー 募 集 ☆
いっしょに手打ちそばを楽しみませんか?

手打ちそばの美味しさと面白さを共有するサークルです。自家製粉から道具作りまでを課題に楽しい活動をしています。



活動日時: 月2回 土曜日 9:00~13:00
活動場所: 上中里地区センター
参加費: 900円/回 指導者: 樋口 清剛
お問い合わせ: いそご区民活動支援センター
TEL 045-754-2390

そば打ち東山会 HP: <http://higashiyama5.net/s-circle/>
【検索】そば打ち 東山会



11月号でそば打ち東山会の HP の表記に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

I am 地域ボランティア講師

ジャンル : 絵画
氏名 : 鈴木 まりこ
資格など : 美大卒 絵画サークル指導多数



絵画(デッサン、水彩、油彩)の基礎を丁寧にご指導します。

まり かい
秘の会

第2 土曜日
9:00~12:00
場所: 杉田地区センター
参加費 1,500円/月
対象: どなたでも

デッサンサークル

第2 日曜日
13:00~15:00
場所: 洋光台第3小学校コ
ミュニティハウス
参加費 1,000円/月
対象: どなたでも

木曜油彩会

第1・第4 木曜日
9:00~14:00
場所: 杉田地区センター
参加費 2,000円/月
対象: どなたでも
※道具なしで体験できます。
油絵を体験したい方はご相談ください!



お問い合わせ: いそご区民活動支援センター TEL 045-754-2390

※地域ボランティア講師は、地域の各種施設、保育所・幼稚園、小・中学校、子ども会、親子サークル、町内会、老人会、市民活動グループなどからの要請に応じて、講座、講演会、体験学習、芸術鑑賞などの講師や実演者としてご紹介する“ボランティア人材登録制度”です。
詳しくは、いそご区民活動支援センターまでお問合せください。



磯子写友会

☆ メンバー 募集 ☆

写真好きの同好会。デジタルカメラで撮った写真をデジタル加工して作品にしたものを講師の先生方に講評して頂きます。デジタルカメラの使い方、デジタル加工の仕方など会員同士で勉強する機会もあります。展示会も開きます。



区役所1階区民ギャラリー展示：12/10～12/15

- 例会：毎月第1木曜日 午後1時より
- 撮影会：毎月第2木曜日（自由参加）
- 作品展：毎年1回定期展（杉田劇場ギャラリー）
- 活動場所：磯子センター3階 第3会議室
- 会費：1,500円 / 月 入会金無し
- 代表：橋本 和成
- お問い合わせ：いそご区民活動支援センター
TEL 045-754-2390

小道の譜の会

☆ メンバー 募集 ☆

いっしょに手づくり製本をしましょう！

会員の自作文章を一年に一回自作製本しています。月1回集まって諸々の話し合いをします。



- 例会：毎月第1火曜日（原則として）
午前9:00～12:00
- 活動場所：上中里地区センター2階
- 文集：『小道の譜』年1回発行
- 会費：400円 / 月
- 代表：三浦 修
- お問い合わせ：045-775-3259



健康コラム 第2回

心と体の健康作りのポイント

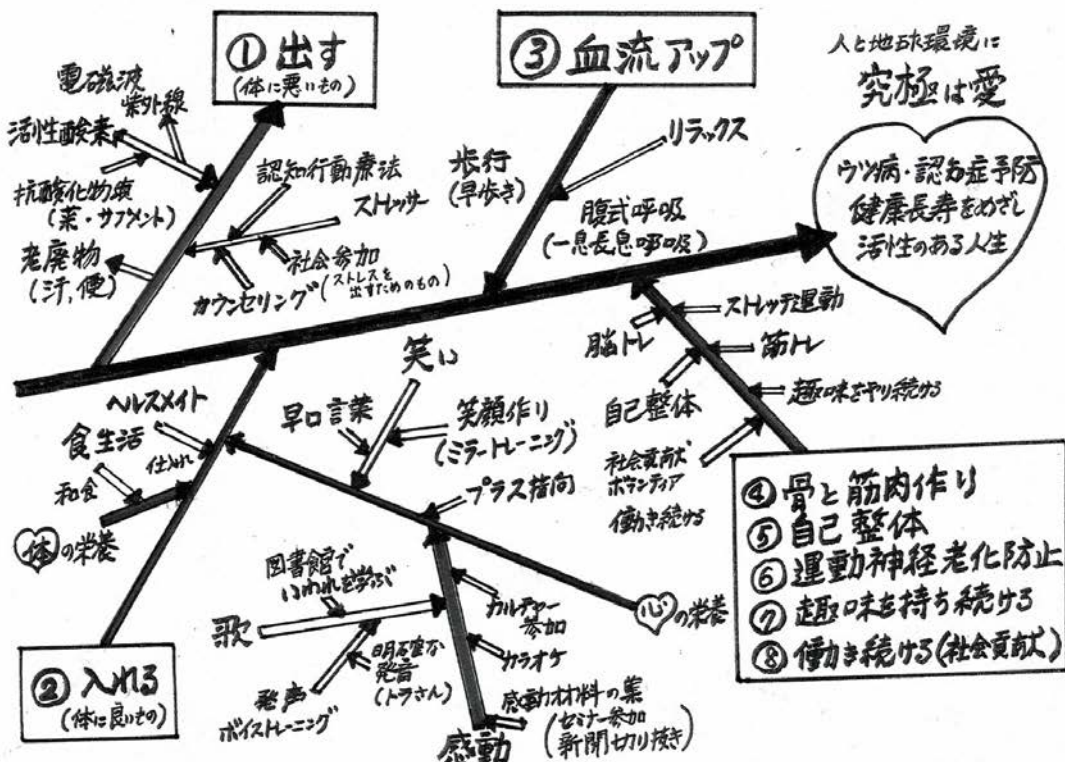
My Column

(ハーモニカセラピスト)

健康管理士・整体師・音楽療法士

谷上 鎮隆

<心と体の健康作りのポイント>



<アンクルターニーからのメッセージ>

わかったら今日からやってみること。天国へ旅立つ時までやり続けましょう。

今が一番若いのですヨ！(明日からではダメ！特に男は社会参加を心がけましょう)

骨密度をアップし若さを保つには、ずっと“恋心”を持ち、“心の恋人”を増やし続けましょう！


毎日感動の貯金をしてください。→利子は免疫力アップです。→新型コロナ対策にすごく役立ちますヨ！





「介護者のつどい」でお話しましょう!


新型コロナウイルス感染症の影響で開催方法が異なる場合がありますので、各お問い合わせ先へご確認ください。


介護者のつどいは、介護者・介護経験者が集まり、情報交換や悩みの共有ができる場です。


 根岸地域ケアプラザ **ZOOMで介護者のつどい**
原則毎月第3(土) 14:00~14:30 ☎751-4801


 新杉田地域ケアプラザ **ホッとティータイム**
原則毎月第2(火) 13:00~14:30 ☎771-3332

 滝頭地域ケアプラザ **介護者のつどい**
偶数月第4(水) 13:30~15:00 ☎750-5151
奇数月第4(金) 13:30~15:00

 洋光台地域ケアプラザ **アンサンブル**
原則毎月第4(木) 13:30~15:00 ☎832-5191

 磯子地域ケアプラザ **介護者のつどい**
原則毎月第4(木) 10:00~11:30 ☎758-0180
(※8月、12月はお休みです)

 上笹下地域ケアプラザ **ケアラース・カフェ憩**
毎月第4(火) 13:30~15:00 ☎769-0240
※男性介護者のつどいも開催しています!
年3回不定期開催 13:30~15:00

 屏風ヶ浦地域ケアプラザ **介護者のつどい**
毎月第4(金) 10:00~11:30 ☎750-5411

【お問合せ】磯子区高齢・障害支援課
高齢者支援担当 ☎750-2417~19



磯子区読書活動 推進イベント

<主催>横浜市磯子区役所・磯子図書館

『物語が生まれるとき』

磯子区では、市民が読書に親しむきっかけづくりとして、毎年講演会を開催しています。今回は、磯子区民駅伝大会をモデルにした『駅伝ランナー』でデビューされた、磯子区にゆかりのある作家 佐藤いつ子さんをお招きします。IT 関連メーカーの営業だった佐藤さんが作家を志したきっかけや『駅伝ランナー』執筆の経緯、制作のことなどについてお話いただき、皆さんを読書の世界へ導きます。

- 日時：令和4年1月22日(土) 13時30分~15時(13時開場)
- 場所：区役所7階会議室
- 定員：60人(先着) ※手話通訳・保育が必要な人は事前に要相談
- 申込：12月11日(土)~

申込はこちら↓

【申込み・お問合せ】磯子区地域振興課 区民活動支援担当
☎750-2393 ☎750-2534 ✉is-dokusho@city.yokohama.jp



いそご区民活動支援センター情報紙「いそつな」

発行・問合せ/いそご区民活動支援センター
市民活動や生涯学習の相談に応じます。

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1(磯子区総合庁舎7階)

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail: is-shienc@city.yokohama.jp

ホームページは、こちらから↑



◆編集後記◆

磯子区ボランティア応援隊企画の地域デビュー講座が始まりました。毎年秋から冬にかけて開催しています。今年は散歩コースをみんなで考えて、グループごとに歩きます!とても楽しみです♪