

## 自主事業別計画書（単表）

施設名 釜利谷地区センター

団体名 金沢区民協働支援協会

H29年度

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
【一般】 みんなの 健康体操	コンディショニングトレーニングと楽しく体を動かす レクダンスで健康体づくりと転倒骨折予防をしま す。	毎月第2・4金曜日 23回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 廃油で環境に 優しい石鹼作り	家庭の食用廃油から無公害の「プリン石鹼」と「固形 石鹼」をつくります。 希望者には原価程度で販売します。	奇数月 第3火曜日 6回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 おもちゃ病院	ボランティアのおもちゃドクターが壊れたおもちゃの 修理を通じて、子供たちにももの大切さを伝えます。	毎月第4木曜日 12回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 骨盤体操で からだを整えよう	話題の骨盤体操で体の歪みを整えます。無理のない ポーズで体をほぐします。中々運動する機会の少ない 中高年の男女の「健康づくり」を応援します。	各 6回 ① 4月～5月 ② 10月～11月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ)	深い呼吸と動作の連続で体の歪みを整えます。無理の ないポーズで体をほぐします。中々運動する機会の少 ない中高年の男女の「健康づくり」を応援します。	各 6回 ① 4月～5月 ② 10月～11月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 プロが教える カラオケ講座	街の先生でプロ歌手の 阿部きみえさんによるカラオケ 指導 大きな声で歌うことによってストレス発散、健康維 持、仲間作りを目的としています。 有志によるサークルは「センター祭り・春の文化祭」 で披露しています。	各 6回 ① 4月～5月 ② 6月～7月 ③ 9月～10月 ④ 11月～12月 ⑤ 1月～2月

## 自主事業別計画書（単表）

施設名 釜利谷地区センター

H29年度

団体名 金沢区民協働支援協会

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【赤ちゃんとママ】 0歳児と ママの体操	3B体操の道具（ボール、ベル、ベルター）を使って、遊びを取り入れながらお母さんの産後の肩こり、腰痛、イライラ等を軽くする運動をします。お母さんがベビーマッサージを赤ちゃんに行うことにより母性本能が深まり、愛情豊かに赤ちゃんに接することが出来るようになります。（母親同士の仲間づくりにも）	各 4回 ① 4月～7月 ② 9月～11月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【1歳児とママ】 1歳児と ママの体操	3B体操の道具（ボール、ベル、ベルター）を使って、遊びを取り入れながらお母さんの産後の肩こり、腰痛、イライラ等を軽くする運動を行う。お母さんがベビーマッサージを赤ちゃんに行うことにより母性本能が深まり、愛情豊かに赤ちゃんに接することが出来るようになります。（母親同士の仲間づくりにも）	各 4回 ① 4月～7月 ② 9月～11月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 楽しくボディメイキング（簡単エアロビクス）	音楽にのって、身体を動かし、メリハリボディをつくりましょう。育児のストレス発散等、どなたでも出来ます、若返りましょう	4回 ① 5月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 はじめてのスマホ講座	スマートフォンを始めた、または始めようと思っている方に、解りやすく指導して馴染んでもらう場をつくります。1コース2日間で実施。2日目はアプリの自由演習でスキルを着実に身に着けます。（高齢化が進む中で、将来の快適な生活維持のためには、スマホの活用は必至のスキル）	各2回 ① 5月、② 6月、 ③ 8月、④ 10月、 ⑤ 12月、⑥ 2月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 街歩き	様々な歴史の舞台となった池子の森などをシティーガイド協会のスタッフの解説を聞きながらウォーキングを楽しんでもらう企画です。	各 1回 ① 5月 ② 11月

## 自主事業別計画書 (単表)

施設名 釜利谷地区センター

H29年度

団体名 金沢区民協働支援協会

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 パン作り 初夏・秋・冬	パンの作り方を基礎から学び手作りパンを作って美味しく食べ、その時々テーマを設定、料理を通じた仲間づくりや楽しい時間の創設を意識して企画しています。	(2回・2回・3回) ①5月・6月 ②9月・10月 ③12月・1月・2月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 相続と遺言講座	相続改正状況などを踏まえ相続・遺言の講義。 また、具体的な相談については司法書士、税理士がペアを組んで対応する個別相談を実施し効果を上げている。	各 1回 ① 8月 ② 2月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 親睦卓球大会	釜利谷地区センターの体育室を利用している卓球団体及び個人の健康と親睦、及び卓球技術の向上を図ることを目的として開催しています。 普段接する機会の少ない卓球サークル利用者の相互の親睦、個人利用者とサークル触れ合いなど、和気あいあいの卓球トーナメントで開館以来長年に渡って開催されています。実行委員会形式で実施。	12月上旬

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 プロが教える ガーデニング～ お正月寄せ植え	草花により親しんでいただき、生活に一層の潤いとゆとりを生み出すために、草花の育て方、寄せ植えの技術を地元のプロの園芸家から学びます。	12月18日

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 カラオケ大会	釜利谷地区センターで好評な「カラオケ講座」参加者同士の相互親睦と利用者還元、講師と参加者のふれあいを目的に、年1回開催。趣向を凝らした歌唱振り付けや日頃の練習成果をみんなで堪能してもらうために企画。年末の「地域のお楽しみ」として定着しつつあります。	12月19日

## 自主事業別計画書（単表）

施設名 釜利谷地区センター

H29年度

団体名 金沢区民協働支援協会

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 詩吟で健康	腹式呼吸で心身ともに清々しくなります。年齢に関係なく、「文化的な健康づくり」として行っています。自主事業後には、既存のサークルへの参加や新規サークル創設で継続的な活動を支援しています。	10月～11月 6回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【一般】 春の文化祭	利用者の日ごろのサークル活動成果を発表する文化祭。コーラス・歌唱・詩吟・読み聞かせ・手話ダンス・フラダンス、舞踊などの芸能の部。 俳句・写真・絵画・水墨画・ちぎり絵・手工芸・絵手紙・書道・ペン習字・フラワーアレンジメントなどの展示の部。 サークル活動の発表の場として、また、サークル相互の触れ合いの機会として楽しい時間を持ってもらうことを目標に、実行委員会形式で実施しています。	3月3日・4日・5日 3日間

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【乳幼児と保護者】 おひざの上のお話会	幼児とその母親を対象に、幼児の感性を育み、こどもの健全育成を図るため、毎月継続的に無料で実施。幼児をもつ母親の仲間づくりにも有効な機会となっています。	毎月第1月曜日 12回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【未就園児と保護者】 親子で親しむ絵本とえいご	世界の名作絵本や歌を通して、楽しく英語の第一歩を体験しましょう	(7回・7回・6回) ①5月～6月 ②10月～11月 ③1月～2月

## 自主事業別計画書（単表）

施設名 釜利谷地区センター

H29年度

団体名 金沢区民協働支援協会

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【幼稚園児】 歌とおはなしで 楽しむえいご	世界の歌や絵本を使い、楽しく英語を発語します。	(7回・8回・7回) ①5月～7月 ②9月～11月 ③1月～2月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【親子】 親子で きのこ狩り	釜利谷の地域にあり、地元としての農産物を作っている施設を利用させていただき、きのこの話とバーベキューを親子で楽しめます。	6月上旬

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【小学生以下】 七夕飾りを 飾ろう	笹の葉に願い事を書いた短冊や七夕飾りをつけて伝統行事を楽しむ。 七夕飾りを作ったり、飾り付けをする。	6月

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【小学生】 夏休み こどもパン作り	夏休みを利用して小学生がパンに挑戦します。講師の指導により、楽しくパン作りの基礎から学びます。 手作りパン作りは子どもたちの貴重な体験にもなっています。	7月 ①午前 ②午後

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【中学生以下は 保護者同伴】 マリンシャトル と大黒ふ頭	横浜振興協会の横浜港見学会のコースを利用。 普段入ることのできない巨大な物流施設見学やその説明、マリンシャトル乗船などを通して、地域の皆さんに、夏休みの思い出として親子・家族で親しんでもらおうと企画しました。	7月下旬

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【小学生】 夏休み こども工作教室	おもちゃ病院のドクターによる恒例の小学生を対象とした工作教室。何を作るかはドクターが毎年工夫をして楽しんでいます。時には、工作の前に「理論」的な解説も行っています。	7月夏休み 1回

## 自主事業別計画書（単表）

施設名 釜利谷地区センター

H29年度

団体名 金沢区民協働支援協会

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【小学生】 ちびっこ夏休み	遊ぶ機会や場所の少なくなった子供たちに、夏休みの1週間、体育室を開放。 地域のボランティアの手を借りて普段できないゲームやソフト・テニスなどのスポーツやゲームで楽しんでもらう。指導者は地区センタースタッフ、釜利谷地区在住のボランティア。近隣の学童保育3団体にも活用の声掛け。	7/31、 8/1、2、3、4 5日間

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【幼稚園児】 DIYこども 工作教室	一般社団法人 日本ドウ・イット・ユアセルフ協会の工作教室を利用。参加者5～6名（1グループ）に1名の指導員（DIYアドバイザー）がつきます。指導員（DIYアドバイザー）は、道具・工具の使い方、木片の組合せや接合技術などを指導します。木工用速乾の接着剤、玄能と釘を使用し、作品を組み立てます。参加者が自らイメージし作ろうとするものに見合った木片を、山積みされた木片の中からいくつか選び出し、そのままの形・サイズで組み合わせていきます。	8月 1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【幼児～高齢者】 家族で フラダンス	よちよち歩きの幼児から高齢者まで家族で楽しく、フラダンスを踊ってみましょう。	8月9日

事業名	目的・内容	実施時期・回数
【小学生】 クリスマス こども パン作り	クリスマスツリーやスノーマンの形などクリスマスにふさわしいパンを作り、子どもが作ったパンがクリスマスのごちそうの1品に。	12月 ①午前 ②午後

\*以上は予定であり、変更または中止する場合があります。

\* 詳細は、「広報よこはま金沢区版」でもご覧になれます。