








事業名	目的・内容等	実施時期・回数
<p>ゆるめて～正す 私の骨盤調整 全8回×Ⅲ期=24回</p>	<p>ご自分の身体と向き合い、ご自身の心地よいと思う加減で、骨盤から身体を動かして、一番良い状態を引き出すことを目指します。 対象：成人男女（主に40歳～シニア層） 講師：区民活動センターの登録者</p> 	<p>月2回 通年事業</p>
<p>体のメンテナンス 私の骨盤調整 全8回×Ⅲ期=24回</p>	<p>男女年齢問わず、身体の土台となる骨盤を整える事は大切です。 身体を整えるにはまず、体を緩めること。そして骨盤から骨格を整えます。骨盤調整とは、臓器の調整でもあります。 対象：成人男女（主に40歳～シニア層） 講師：区民活動センターの登録者</p> 	<p>月2回 通年事業</p>
<p>ターゲット英会話 全12回×Ⅱ期=24回</p>	<p>海外でもコミュニケーションを楽しみたい！ 少しでも困っている外国人の役に立ちたい！ 脳トレに外国語に挑戦したい！ 対象：成人男女（主に40歳～シニア層） 講師：地域在住で英語教育の長い経験を持つ方</p> 	<p>月2回 通年事業</p>
<p>四季の植物から学ぶ水彩画教室 全8回×Ⅲ期=24回</p>	<p>植物の姿にはるかかなたの命を見る。 素敵な色合いが出る透明水彩絵の具を使って好きな自然の植物を描く。 対象：成人男女（主に40歳～シニア層） 講師：地域在住の水彩画指導経験が長い方</p> 	<p>月2回 通年事業</p>
<p>室内で楽しむ さわやかスポーツ</p>	<p>室内で遊ぶさわやかスポーツです。 室内グランドゴルフ、ドッジビー、室内ペタンク、輪投げ、シャフルボードなど、年齢を問わず誰でもが楽しめるスポーツを通じて、健康づくりに取り組みます。 対象：制限なし 講師：地域スポーツ団体</p> 	<p>月1回 通年事業</p>
<p>パソコン・スマホ相談</p>	<p>パソコンやスマホに関するトラブルに知識豊富な講師があらゆる質問に答えます。 事前に参加者より相談内容を伺い、これを基に講師がテキストを作成し指導してもらいます。1人1時間程度のマンツーマン指導です。 対象：成人男女（主に50歳以上） 講師：区民活動センターの登録者</p> 	<p>月2回 通年事業</p>
<p>なみき癒しヨガ</p>	<p>良い姿勢、集中力、体力や筋力の向上を図ることを目的とし、心と体の健康を目指します。 対象：成人男女（主に40歳～シニア層） 講師：地域の各施設で指導している団体</p> 	<p>月2回 通年事業</p>

<p>椅子を使った 健康ヨガ</p>	<p>運動不足解消やリハビリにも応用でき、覚えやすく、わかりやすいポーズが多い、無理のない内容です。 椅子さえあればいつでもどこでも好きなだけでき、ヨガマットや場所も不要です。からだの柔軟性を問わず、どなたでも一緒に楽しめます。 対象：成人男女（主に40歳～シニア層） 講師：地域の各施設で指導している団体</p>		<p>月2回 通年事業</p>
<p>いきいき健康体操</p>	<p>いきいきと生活を送るための筋力を維持するための体操です。楽しくリズムに合わせて筋力トレーニングを行います。 対象：成人男女（主にシニア層） 講師：地域スポーツクラブ</p>		<p>月2回 通年事業</p>
<p>大正琴実践教室</p>	<p>金属弦の二弦琴に半音間隔でタイプライター式の丸いキーをつけた大正琴を左手でキーを押し、右手のピックで弾奏する。 安価で、演奏も容易なので一時普及したが、近年、生涯教育の観点からその効用が見直され、とくに中高年層のあいだで再流行のきざしがあります。 対象：成人男女（主に40歳～シニア層） 講師：地域の各施設で指導している方</p>		<p>月2回 全6回</p>
<p>スポーツ吹矢実践教室</p>	<p>中国の気功を通して腹式呼吸を学んだ創立者が日本の吹矢に出会ったのがスポーツ吹矢の始まりです。 基本動作として、1礼をする 2構える 3筒を上げる 4息を吐く 5息を吸う 6吹く 7息を整える 8礼をする で3回腹式呼吸をします。 対象：成人男女（主に40歳～シニア層） 講師：地域の各施設で指導している方</p>		<p>月2回 全4回</p>
<p>笑顔で歌おう ポピュラーソング</p>	<p>ポピュラーソング、心に残る日本の歌、映画音楽など、ジャンルを超えてみんなで楽しく歌います。 参加者の中で何か楽器ができる方は、お持ちいただくこともでき、歌と一緒にウクレレやギターの響きに合わせて歌います。 対象：成人男女（主に40歳～シニア層） 講師：地域在住の音楽指導経験が長く、合唱指導もある方</p>		<p>月2回 通年事業</p>
<p>アロハの心で フラ教室</p>	<p>初心者対象のやさしいフラダンス教室です。 ゆったりとした動きの中でも、無理なく運動量を増やすことができる教室です。 対象：成人女性 講師：地域で長くフラダンスの指導をされている方</p>		<p>月2回 通年事業</p>

<p>ハワイを感じる フラダンス 託児付</p>		<p>健康な身体づくりと本格的なフラダンスを体験する講座です。 地域の子育て支援活動団体に託児を依頼し、育児中のおかあさんも参加を可能にした講座です。 シニア層と若い世代が混在する講座となります。 対象：成人女性 講師：区民活動センターの登録者</p>	<p>月2回 通年事業</p>
<p>初めての 俳句教室</p>	<p>身のまわりの自然や季節を17音で表す俳句は、日常のできごとを別の角度から観察することにもなり、今まで気づくことのなかった風景を発見することにもなります。 そのような新しい出会いを楽しんでもらう講座です。 対象：成人男女 講師：区内で俳句の指導、振興に携わっている方</p>		<p>月1回 通年事業</p>
<p>パソコン 講座</p>	<p>ワードの基本から表作成、はがき、イラストの挿入。 エクセルの基本から家計簿、住所録、グラフ、関数。 インターネット検索、電子メールなどの基本を学びます。 対象：成人男女（主に50歳以上） 講師：地域で立ち上がったパソコンボランティア団体</p>		<p>5月～3月 18回</p>
<p>おはなし会</p>	<p>紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなどを楽しんでいただくとともに、親子のふれあいと参加者どうしの交流も想定する事業です。 対象：未就学児と保護者 講師：区民活動センターの登録団体</p>		<p>12月 1回</p>
<p>街の先生 ミニ体験講座</p>	<p>金沢区民活動センターに協力する形で、「街の先生」によるミニ体験講座です。「街の先生」を知っていただくとともに、講師を探しているサークルへの情報提供にもなり地域活性化の効果を期待するものです。</p>	<p>9月 3回</p>	
<p>横浜なみきリハビリテーション病院 共催事業 予防医学講座</p>	<p>隣接している病院との共催による地域の多くの方々に役立つ「健康」をテーマとした事業を実施します。 この共催事業の実施に向けては、単発ではなく年度を通した継続的な開催を通じて、複合施設における連携の強化を図ることができます。 対象：成人男女（主にシニア層） 講師：横浜なみきリハビリテーション病院の医師の方</p>	<p>11月、3月 2回</p>	
<p>作品展示会</p>	<p>利用団体、自主事業参加者による作品展示及び発表会。 団体の発表の場の提供と施設PRを兼ねた地域交流事業です。 展示（写真、絵画、書道等） 発表（能楽、キッズダンス、琉球舞踊、フラ、楽器演奏等） 体験（骨盤調整、スポーツ吹矢、彫る消しゴムハンコ、つまみ細工）</p>	<p>3月 2回</p>	