


横浜市並木コミュニティハウス自主事業別計画書(令和2年度)

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
1 室内で楽しむ さわやかスポーツ	<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、ドッチビー、室内ペタンク、輪投げ、チュックボールなど、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 (5, 10月除く)</p>
2 なみきほぐし ヨガ	<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 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>
3 椅子を使った 優しいヨガ	<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ます。 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 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>
4 笑顔で歌おう ポピュラー ソング	<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講師のピアノに合わせて歌います。 対象：成人男女 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>
5 美姿勢ポールde エクササイズ	<p>ポールを使って、正しい身体の使い方や魅せ方など音楽に合わせて楽しいエクササイズプログラムで体幹・美姿勢を作ります。 対象：成人男女 講師：ポールウォーキング・マスター コーチプロ、ソーシャルフィットネス・コーチ</p>	 <p>全6回</p>
6 パソコン・スマ ホ相談室	<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。 講師：区民活動センターの登録者</p>	 <p>月2回 通年事業</p>

横浜市並木コミュニティハウス自主事業別計画書(令和2年度)

7	<p>自然の植物から学ぶ水彩画教室</p> <p>植物の姿に遥か彼方の生命を見る。綺麗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 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>
8	<p>フラで輝く毎日 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（託児：未就学児が対象） 講師：区民活動センターの登録者</p>		<p>月2回 通年事業</p>
9	<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 講師：地域スポーツクラブ</p>		<p>月2回 通年事業</p>
10	<p>ターゲット英会話 2020</p> <p>「通じる英語」のコツを学びます。シンプルでやさしい英語を英会話に活かす方法を学んでいきます。 対象：成人男女 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>
11	<p>楽しい♪ 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>
12	<p>おはなし会</p> <p>紙芝居や絵本の読み聞かせ、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>
13	<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。</p>		<p>9月 3回</p>
14	<p>横浜なみきリハビリテーション病院 共催事業</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」をテーマとした講座です。</p>		<p>11月、3月 2回</p>
15	<p>クリスマスの集い</p> <p>地域で活動されている団体をお願いをして開催します。</p>		<p>12月 1回</p>