



身近な人から 学ぼう！

新たな体験が
できるチャンス
です！

区民活動支援センターでは、様々な知識や技術、経験を持った人をまち活パートナーズとしてボランティア登録しています。今年度新たに登録したパートナーズによるミニ講座を開催します。「何かをはじめたい」「ちょっとおもしろそう！」という皆さん、同じ趣味の人と出会い、つながりを見つきたいあなたを応援します！ ぜひ、お気軽にご参加ください！

【プログラム】

日付	時間	講師	内容	参加費	持ち物
3/16 (月)	10:00 ～12:00	中村 環来	①「心と体を整えよう」 中国養生体操と太極拳入門	無料	動きやすい服装 飲み物・タオル・運動靴
	14:00 ～16:00	木村 浩子	②「アートな苔玉を作ろう」	1,100円	お持ち帰り袋 汚れてもよい服装
3/17 (火)	10:00 ～12:00	松田 敦子	③「アートフラワーで 花瓶にミニブーケ」	500円	はさみ
	14:00 ～16:00	西 純一	④「姿勢改善・歩き方 レッスン」	無料	動きやすい服装
3/18 (水)	10:00 ～12:00	松下 さと美	⑤「腸を元気に、腸運動」 腸の体操	無料	動きやすい服装 飲み物・バスタオル
	14:00 ～16:00	青木 邦夫	⑥「おいしい珈琲の 楽しみ方」	500円	筆記用具・コーヒーカップ
3/19 (木)	10:00 ～12:00	ここねかい 心音会	⑦「絵本で夢を！ 絵本の読み語り体験」	無料	なし

【定員】①③⑤⑥⑦各12人 ②④各10人

【場所】区民活動支援センター(区役所1階) ミーティングコーナー

※公共交通機関でお越しください。(駐車場は有料です)

【申込み、問合せ】

2月3日(月)より先着順

電話・FAX・窓口またはEメールに次の事項を明記

講座名 住所 氏名 年代 電話番号

青葉区区民活動支援センター tel978-3327 fax972-6311

Eメール: ao-machikatsu@city.yokohama.jp

【主催】青葉区区民活動支援センター