



特集

## 食を通した健康づくりのボランティア!食生活等改善推進員

# 私たちヘルスマイト🍴です!

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンのもと、自分自身、家族、そして地域の健康づくりのための活動を行うボランティアです。

青葉区では発足から25年経ち、地域で健康づくりの輪を広げています。



足立さんはヘルスマイトもうすぐ90歳!

退職を機にヘルスマイトになりました。動ける限り、続けていきたいです。



池田さんは数少ない男性会員

ヘルスマイトになってから食について考えて食べるようになりました。

自分や家族の健康についても学ぶことができ、周りの人にも伝えられて楽しく活動しています。



武田さんは子育て真最中

他区で食生活等改善推進員セミナーを受講し、転居先の青葉区で活動しています。当セミナーを修了していれば、すぐに入会できます。



倉島さん



活動で好評なレシピを紹介しています。

非常時の調理の工夫を紹介しています。



島崎さん 山下さん

簡単おいしい食育レシピ



山下さん 高林さん

災害時に役立つ簡単レシピ

※ヘルスマイトが監修したレシピは、区役所1階1番窓口・3階63番窓口で配布中!今後、広報よこはま青葉区版でも紹介していきます。

### こんな活動をしています

地域での健康づくり講習会や健康づくりの普及啓発イベント、災害時の食生活パネル展・講習会の開催など。

その他にも会員を対象にした定例会を開催し、情報を共有することで活動に役立っています。



子ども向け食育教室

小中高校生と、食生活チェックや食事バランスの取れた料理を作ります。



シニア向け健康講座

フレイル\*予防の食生活をテーマに調理実演します。

※加齢により心身が老い衰えた状態



あおば食育キャンペーン

パネル展示とクイズ、塩分チェックコーナーで大人も子どもも食育が体験できます。



災害時に役立つ健康づくり講座

日常から災害に備えるための、食を中心としたパネル展、講習会を開催します。(写真は外国人対象)



会長 南さん

セミナーを受講して、ヘルスマイトと一緒に活動しませんか?

### 「食生活等改善推進員セミナー」のお知らせ

10月以降に開講予定

セミナーを受講し、修了すると食生活等改善推進員として活動できます。

※全9回コース。今後、広報よこはま青葉区版等で募集します。



副会長 三枝さん

小澤さん

#### セミナーの内容

- 健康づくりと食生活
- 生活習慣病の予防
- 健康増進とからだづくり(運動実技)
- 歯の健康、暮らしのなかの生活衛生
- 地域の健康づくりと仲間づくり

※ヘルスマイトの活動については、青葉区HPをご覧ください。

青葉区ヘルスマイト 検索Q

### 区長就任のご挨拶

青葉区の皆さま

4月から青葉区長に就任しました  
おざわ あきお  
小澤 明夫です。

青葉区は、豊かな自然や美しい街並みとともに、長寿のまちとしても知られ、地域活動をはじめ、多世代によるさまざまな活動が活発に行われている活気に満ちた区です。

このような魅力あふれる青葉区で、区の運営に携われることは大変光栄であり、同時に重責に身の引き締まる思いです。

現在、新型コロナウイルス感染症により不安なことなど多々あるかと存じますが、区民の皆さまの暮らしをお守りできるよう力を尽くしてまいります。

これからも皆さまと力を合わせ、将来にわたって青葉区が「住みつづきたい・住みたいまち」であり続けられるよう、職員一同全力で取り組んでまいります。

ご支援・ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

青葉区長 小澤 明夫



## ハチの巣は早期発見・早期駆除

毎年5月頃から10月頃にかけて、ハチの巣についての相談が多く寄せられます。家の軒下や植栽などで見つかる巣はほとんどがアシナガバチかスズメバチの巣です。種類を見極めて対応しましょう。

アシナガバチやスズメバチは春先から巣を作り始め、秋ごろまで活動します。7月を過ぎると巣は大きくなりハチの数も多くなります。早めに発見すれば、安全に駆除できたり、駆除費用を抑えることができます。家の周辺を確認して、巣を作られていないか点検しましょう。

### ～アシナガバチとスズメバチの巣の見分け方～

#### アシナガバチの巣

- 巣は、お椀を伏せたような形で、下向きに六角形の巣穴がたくさん見えます。
- ところどころ白いマユが詰まっていることもあります。



市販の殺虫剤を使い、自分で駆除できる場合があります。駆除方法や注意点は環境衛生担当までお問い合わせください。

#### スズメバチの巣

- 巣はボール状で、きれいなマーブル模様をしています。
- 出入口の穴が1か所だけあります。



攻撃性が高いため、ごく初期を除き、専門の駆除業者(有料)に駆除を依頼することをお勧めします！

#### 巣を確認する際の注意点

- 巣を揺らしたり、周囲で騒ぐと、ハチを刺激し危険です。
  - スズメバチの巣は特に危険ですので、近づきすぎないように注意しましょう。
  - どちらの巣か判断できない場合は環境衛生担当にご相談ください。
- ※もし刺されてしまった場合は、傷口を水洗いしたあと、冷やし、速やかに医療機関を受診しましょう。

#### 区役所では

区役所では、駆除方法の案内や駆除機材の貸出、駆除業者団体の案内などを行っています。  
(駆除は、巣ができてしまった建物や土地の所有者、管理者が実施します。)

☎ 環境衛生担当 ☎ 978-2465 ☎ 978-2423

## 蚊を増やさない 環境づくりにご協力を

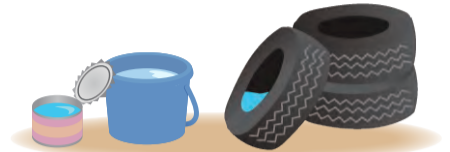
蚊は人を吸血し、デング熱や日本脳炎などの感染症を媒介する恐れがあります。すべての蚊が病原体を持っているわけではありませんが、増やさない環境づくりにご協力をお願いします。

#### ● 幼虫(ボウフラ)対策

蚊は少量の水たまりでも卵を産み、発生します。水たまりをなくし、水たまりの原因になるものを片付けましょう。蚊の幼虫であるボウフラは1～2週間水中で生息していますので、1週間に1回程度その水を流してしまう方法もあります。



受け皿の水は週に一度は捨てる。



屋外に水がたまる入れ物やごみを置いたままにしない。

#### ● 成虫対策

成虫はやぶや草むらなどの湿った風通しの悪いところに潜んでいます。

草刈りなどを定期的に行い、蚊が潜む場所をなくしましょう。



## 私たち、「消費生活推進員」です！

～青葉区の「かしこい消費者づくり」を応援中～

### 青葉区消費生活推進員、活動中です！

青葉区消費生活推進員は、現在10人で活動しています。

高齢者や社会経験の少ない若者を狙った悪質商法が、近年新しい手口で次々と発生しています。消費生活推進員は、このような被害に遭わないための啓発活動を行っています。

#### 紙芝居など、消費者被害未然防止の出前講座を実施しています！

振り込め詐欺や悪質商法等の消費者被害を未然に防ぐため、地域ケアプラザや自治会・町内会のイベントなどに出向いて、出前講座等の啓発活動を行っていますので、ぜひご参加ください。

また、自治会やPTAの集まりでイベントを企画している、地域の昼食会に催し物がほしいなど、出前講座の実施を希望する場合は、地域活動係までご相談ください。



出前講座(美しが丘地域ケアプラザ)



消費生活講座(青葉区役所)

身に覚えのない支払い請求など、困った時は・・・

「横浜市消費生活総合センター」へご相談ください。【電話相談：☎ 8 4 5 - 6 6 6 6】

受付時間：平日9時～18時、  
土・日曜9時～16時45分  
(祝休日、年末年始を除く)

☎ 地域活動係 ☎ 978-2291 ☎ 978-2413

# コロナウイルスが「外に出ること」 「人に会うこと」が減った

そんな皆さんへの  
メッセージ

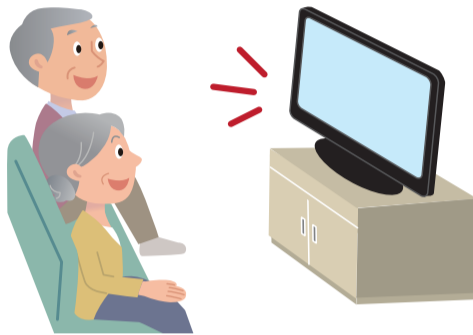
予防のために外出は最小限、なるべく人にも会わない。  
これは命を守る大事な備えですが、一方で、特に高齢者の皆さんは、身体を動かさない、人と交流しないことによる健康への影響も危惧されます。

例えば、こんなことを意識してみてもいいでしょうか？

- 天気の良い時には、少しでもよいので外を散歩する。  
→ 外の空気を吸ってください。  
地面ばかりを見ず、周囲を見ながら歩いてみてください。  
空や花を眺めたり、子どもたちの笑い声に耳を澄ましてください。



- コロナウイルス関連のニュースばかりではなく、時には普段は見ない若者向け番組を見て楽しむ。  
→ 東日本大震災の時に、繰り返されるニュースに心を病んでしまった人が少なくありません。



- 気軽に連絡できる相手がいれば、電話やメールをしてみる、たまにはじっくりはがきを出してみる。  
→ 用事がなくてもよいのです。「あなたは大丈夫？」でよいのです。みんな不安を持っています。「不安だよ」を口に出すことで、自分も相手も心が落ち着きます。



それぞれに事情や考え方があると思います。普段の生活を振り返ってできそうな何かを探してみてください！

監修：(公財)ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員 澤岡詩野さん(青葉区在住)

☎ 地域包括ケア推進担当 ☎978-2450 ☎978-2427



あおば 健康スタイル

## 知っていますか？ 新しい喫煙ルール

5月31日は世界禁煙デー

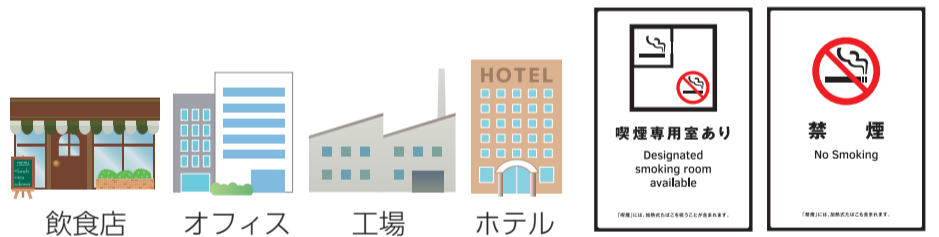
5月31日は、WHO(世界保健機関)により定められた「21世紀たばこのない社会を目指す」世界行動日です。

望まない受動喫煙をなくすため、2020年4月に改正健康増進法が全面施行されました。今回はそのポイントについて紹介します。

### ● 屋内は原則全面禁煙になり、標識が掲示されます！

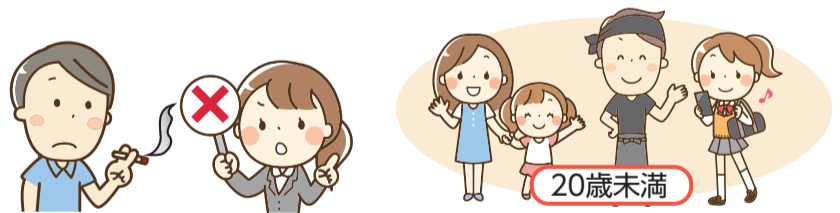
受動喫煙防止対策で飲食店、事務所、工場、ホテル・旅館の客室などが、原則、屋内全面禁煙となりました。(例外として喫煙専用室の設置や小規模飲食店への経過措置が認められています。)

また、店舗や施設、喫煙場所の入口には標識が掲示され、「禁煙」が「喫煙可」が分かります。



### ● 喫煙エリアには20歳未満の人は立ち入り禁止です！

受動喫煙の健康被害の影響の大きい20歳未満の人(従業員を含む)は喫煙エリアに立ち入らせることはできません。



健康増進法の改正や受動喫煙防止に関する問合せ先

横浜市受動喫煙コールセンター ☎330-0641 (受付時間) 平日8時30分~17時15分

☎健康づくり係 ☎978-2440 ☎978-2419

## 守りましょう！ 安全で清潔な街のために

### 歩きたばこはやめましょう

「歩きたばこ」の煙は、広く拡散し思わぬ人に迷惑をかけます。

また、たばこの火によるやけどや衣服の焼け焦げなどの恐れもあります。



### ポイ捨ては禁止です

空き缶や紙くず、たばこの吸い殻などのポイ捨ては禁止です。屋外で喫煙するときは携帯用吸い殻入れを持参してください。



☎資源化推進担当 ☎978-2299 ☎978-2413

**アイコンの見方(各ページ共通)** **必要事項** 必要事項(行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、往復はがきの場合は返信面) **〒**〒住所 **名**氏名(ふりがな)  
**☎**電話(番号) **☎**ファクス(番号) **✉**Eメール(アドレス) **年齢**年齢 **窓**窓口 **HP**ホームページ **往**往復はがき **ハ**はがき **返**返信用はがき持参 **(着)**必着 **(消)**消印有効  
**先**先着 **抽**抽選 **直**当日直接 **日**日時・期間 **会**会場 **コ**コース **対**対象・定員 **費**費用 **持**持ち物 **講**講師・出演者 **内**内容 **保**保育 **申**申込み **問**問合せ  
**■**毎月11日以降のお知らせを掲載しています。**■**先着順のものは、毎月11日から受け付けます。  
**■**このページ以降特に記載のないものは、参加料無料です。**■**郵便料金が改定されています。**ハ** 63円 **往** 126円



掲載されている施設やイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、休館・中止・延期になる場合があります。施設の開館状況やイベントの開催状況は、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。

区民利用施設等の休館について▶



## 今月のお知らせ

AOBA INFORMATION

■青葉区役所の開庁時間は8時45分～17時です。  
 ■青葉区役所の宛先は、〒225-0024 市ヶ尾町31-4 です。

### 募集・案内

#### あおばマルシェの開催

区内でとれた新鮮な農産物などの直売を行います。

☎5月21日(木)12時～15時(売切れ次第終了)  
 区役所1階区民ホール

※荒天時または野菜の生育状況などにより、品目が限られてしまう場合があります。  
 ※区役所駐車場は有料です。  
 ※エコバッグの持参にご協力ください。  
 ※あおばマルシェクラブ(ポイントカード)では、1店舗ごとに300円購入で1枚もらえるシールを10枚集めると「あおばマルシェ特製エコバッグ」をプレゼント!

企画調整係  
 ☎978-2216  
 ☎978-2410



#### あおば花と緑のサポーター募集!

区庁舎周辺、区内各地で活動する緑化ボランティアを募集します。  
 花でいっぱいの魅力あふれる街づくりに参加しませんか。  
**【募集期間】**5月11日(月)～29日(金)  
**【申込】**☎で資源化推進担当(☎978-2299 ☎978-2413)へ。  
 ※あおば花と緑のサポーター代表者から、活動日程・内容など電話でご連絡します。



### 文化・芸術

#### 「第5回あおば美術公募展」中止のお知らせ

7月に開催を予定していた「第5回あおば美術公募展」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。  
 楽しみにされていた皆さんには、大変申し訳ありませんが、ご理解の程、よろしくお願いたします。

文化・コミュニティ係  
 ☎978-2295 ☎978-2413

### 区民ホールコンサート

区役所1階区民ホール  
 文化・コミュニティ係  
 ☎978-2295 ☎978-2413

#### ●第267回 お昼のミニコンサート あおば音楽ひろば中止のお知らせ

5月20日(水)に予定していた、「お昼のミニコンサート あおば音楽ひろば」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となります。  
 楽しみにされていた皆さんには、大変申し訳ありませんが、ご理解の程、よろしくお願いたします。

#### ●お昼のミニコンサート あおば音楽ひろば休止のお知らせ

区役所1階天井脱落対策工事に伴い、6月から、区民ホールの「お昼のミニコンサート あおば音楽ひろば」は、休止となります。  
 同じく5月の「ジュニアフェスティバルオーディション」、8月の「ジュニアフェスティバル」につきましても休止となります。  
 再開については決まり次第、広報よこはま青葉区版等でお知らせします。

### スポーツ・健康づくり

#### ■上谷本地区保健活動推進員主催ウォーキングイベント

①寺家ふるさと村田園コース  
 ②新治市民の森旭谷戸コース(各約3時間・5キロメートル)

☎①5月23日(土)9時30分 もえぎ野公園集合 ②6月27日(土)9時30分 JR横浜線「十日市場駅」改札口集合  
**【申込】**不要、直接集合場所へ。  
**【お問い合わせ】**上谷本地区保健活動推進員 井上  
 ☎971-3568

#### ■区民ハイク(初夏の八王子城址)

☎5月24日(日)8時 JR横浜線「長津田駅」改札口集合  
 ※雨天の場合5月31日(日)へ延期  
 ☎JR線「高尾駅」～八王子城址～富士見台～「高尾駅」(約12キロメートル)  
**【参加者】**小学生以上(小学生は保護者同伴)  
**【費用】**500円(保険料含む、交通費等は各自負担) **【持ち物】**軽登山靴、雨具、飲み物、弁当、手袋、ストック、保険証 **【申込】**不要、直接集合場所へ。 **【お問い合わせ】**ハイキング部 柳  
 ☎080-1361-8787

#### ■第18回硬式テニス団体戦

☎7月18日(土)、8月1日(土)・9日(日)・16日(日)・23日(日)9時～17時  
 都田公園(都筑区二の丸14)  
 長坂谷公園(緑区寺山町745-1)  
 新横浜公園(港北区小机町3300)  
**【参加者】**青葉区硬式テニス協会加盟団員 1チームミックスダブルス 5組  
**【費用】**1チーム 15,000円(保険料含む)  
**【申込】**6月1日～16日に**【必要事項】**を明記し、☎で青葉区硬式テニス協会担当者 葛賀(☎090-2755-8433 ☎siraisihai@gmail.com)へ。**【先】**

### 子育て

#### ■市立保育園での育児支援事業中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、育児支援事業については、2月25日以降の回を中止としていますが、引き続き5月末まですべて中止といたします。  
 園庭開放、育児講座、交流保育、育児相談、ふれあい給食、ひだまり広場、青空おでかけパークのすべてが中止になります。  
 再開時期については、決まり次第、青葉区HPや広報よこはま青葉区版にてお知らせいたします。

青葉区 育児支援事業 検索  
 保育担当  
 ☎978-2428 ☎978-2422

#### ■どにち★ひろば

民間企業等と青葉区が協働し、親子で楽しめるイベントを実施しています!(原則参加費無料!)  
 たまプラーザ地域ケアプラザ ぷらざるーむ(東急田園都市線「たまプラーザ駅」直結)  
**【参加事業者】**  
 アサヒグループ食品株式会社、一般財団法人言語交流研究所・ヒッポファミリークラブ、株式会社フロンティア・パートナーズ、有限会社マハナインターナショナルリミテッド、メガロス市ヶ尾(五十音順)  
**【本を読む子を育てる講座、親子フラダンスなど】**  
**【申込】**5月15日から青葉区HP**【先】**  
 ※実施日・定員などプログラムの詳細は青葉区HP参照  
**【子育て支援担当】**  
 ☎978-2456 ☎978-2422

## 令和2年国勢調査 調査員募集

10月1日を調査期日として、全国一斉に国勢調査が実施されます。青葉区内の調査に従事する調査員を募集します。

**【活動期間】**8月下旬～10月下旬(2か月間)  
**【仕事内容】**指定された調査区域内の世帯を訪問し、調査票等の配布と回収を行います。  
**【応募条件】**  
 ■20歳以上で責任を持って最後まで調査を遂行でき、調査内容の秘密を守る人  
 ■警察・選挙運動に直接関係のない人  
 ■暴力団員、その他の反社会的勢力に該当しない人  
**【守秘義務】**調査で知り得た情報を漏らすことは法律で禁止されています。  
**【報酬】**1つの調査区を調査した場合、42,000円程度  
 2つの調査区を調査した場合、75,000円程度  
 ※受け持ち世帯数によって異なります。  
**【募集人数】**50人程度  
**【申込方法】**5月29日までに☎で事前に申し込みの上、統計選挙係(区役所4階72番窓口)までお越しください。  
 その場で応募用紙への記入及び面談(20分程度)をします。  
 ※希望する地域によっては、採用できない場合があります。  
 あらかじめ、ご了承ください。  
**【統計選挙係】**☎978-2205～7 ☎978-2410

●アイコンの見方は 8 ページ ●掲載内容は4月14日時点のものです。今後変更になる場合があります。

**■食育講座(予約不要)**  
 福祉保健センター1階⑩番  
 母子健康手帳  
 健康づくり係  
 ☎978-2441 fax978-2419

●**プレ離乳食**  
 (4か月児健診と同日開催)  
 ☎6月9日(火)14時20分~15時  
 5~6か月児と保護者  
 離乳食の始め方、進め方の相談

●**パクパク幼児食**  
 (1歳6か月児健診と同日開催)  
 ☎6月4日(木)14時~15時受付  
 1~2歳児と保護者  
 完了期から幼児食への進め方等展示や食生活相談

●**幼児期の食育**  
 (3歳児健診と同日開催)  
 ☎6月5日(金)14時~15時受付  
 3歳~未就学児と保護者  
 幼児食についての展示、食生活相談

■**こどもの食生活相談**  
 ☎5月13日・27日、6月10日(水)  
 各9時~11時、13時~15時  
 (相談時間30分程度)  
 福祉保健センター1階⑩番  
 離乳食~学齢期の子の保護者

☎離乳食、小食、好き嫌い等食生活に関する個別相談  
 ☎☎で健康づくり係  
 (☎978-2441 fax978-2419)へ。

■**パパの子育て教室**  
 ①土曜開催 ②平日開催  
 ☎①6月6日(土)受付9時30分~40分(終了11時30分)  
 ②6月24日(水)受付8時50分~9時(終了11時30分)  
 ☎①青葉区地域子育て支援拠点 ラフォーレ ②福祉保健センター1階⑩番  
 区内在住ではじめて父親・母親(妊娠27~35週)になる人 ①20組 ②30組  
 体験実習、交流  
 ☎5月15日までに青葉区 HP抽  
 子育て支援担当  
 ☎978-2456 fax978-2422

■**なしかちゃんくらぶ ~あおば子育てカレッジ~**  
 ☎6月19日(金)10時~11時15分(受付9時40分から)  
 福祉保健センター1階  
 1歳7か月~2歳児と保護者 15組(妊婦不可、2回まで参加可)

☎体をつかった親子遊び、情報提供ほか  
 ☎5月20日までに青葉区 HP抽  
 子育て支援担当  
 ☎978-2456 fax978-2422

青葉区 なしかちゃんくらぶ 検索Q

■**ニコニコピカピカ歯みがき教室**  
 ☎6月25日(木)10時~11時  
 福祉保健センター1階⑩番  
 0歳~1歳5か月児と保護者 40組  
 歯ブラシ、母子健康手帳  
 ☎むし歯予防の話と歯みがきアドバイスなど  
 ☎5月20日から青葉区 HPか ☎  
 で健康づくり係  
 (☎978-2441 fax978-2419)へ。先

■**乳幼児歯科相談**  
 ☎6月29日(月)13時30分~14時45分  
 福祉保健センター1階⑩番  
 0歳~未就学児 25人  
 歯ブラシ、母子健康手帳  
 ☎むし歯チェック、個別相談、歯みがきアドバイスなど  
 ☎☎で子育て支援担当  
 (☎978-2456 fax978-2422)へ。先

**福祉・保健**

■**ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談**  
 ☎5月25日、6月8日(月) 各13時30分~16時20分  
 福祉保健センター2階相談室  
 市内在住の15~39歳の人と家族  
 ☎☎で子ども・家庭支援相談  
 (☎978-2460 fax978-2422)へ。

■**がん検診の日程【肺がん検診】**  
 ☎6月12日(金)午前(予約時に時間指定)  
 福祉保健センター ¥680円(※)  
 ☎5月29日~6月5日に ☎で健康づくり係(☎978-2438~41 受付時間:平日8時45分~17時)へ。定員になり次第締切り。  
 (※)次の①~⑤に該当する人は無料になります。詳しくはお問い合わせください。  
 ①1951年4月1日以前生まれの人(持保険証または免許証等) ②65~69歳で一定程度の障害があり、後期高齢者医療制度被保険者の人(持保険証) ③生活保護世帯の人(持休日・夜間等診療依頼証) ④中国残留邦人支援給付制度適用の人(持本人確認証) ⑤前年度市県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人(健康づくり係での事前申請が必要)  
 健康づくり係  
 ☎978-2438~41 fax978-2419

**注意** 掲載されている施設やイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、休館・中止・延期になる場合があります。施設の開館状況やイベントの開催状況は、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。

区民利用施設等の休館について▶

**施設からのお知らせ**  
 ■特に記載のないものの問合せ、申込みは各施設へ。

**山内図書館**  
 〒225-0011 あざみ野2-3-2  
 ☎901-1225 fax902-4492  
 休館日:5月7日(木)

■**おはなし会**  
 「空とぶじゅうたん絵本と語り」  
 ☎①5月22日(金)(1)10時30分から(2)11時から ②5月13日・27日、6月10日(水) 各15時30分から  
 ①1歳以上の子と保護者  
 ②一人で聞ける3歳以上の子 申直

**移動図書館「はまかせ号」**  
 本の予約・問合せは中央図書館サービス課 ☎262-0050 fax231-8299  
 ※荒天中止(13時30分以降サービス課へ電話確認を)

■①奈良町第三公園 ②奈良山公園  
 ☎5月19日、6月2日(火)

①各14時20分~14時50分  
 ②各15時20分~15時55分  
 ※当面の間、予約図書・雑誌の受け取りと、本の返却のみに縮小します。(予約以外の図書・雑誌の貸出はできません。)

**男女共同参画センター横浜北**  
 〒225-0012 あざみ野南1-17-3 (アートフォーラムあざみ野内)  
 ☎910-5700 fax910-5755  
 休館日:毎月第4月曜  
 ※保育あり(予約制・有料)1歳6か月~未就学児、4日前までに子どもの部屋(☎910-5724(9時~17時))へ申込み

■**産後のヨーガ**  
 初めての保育&ママのおしゃべりタイム  
 ☎6月1日・8日・15日・29日(月) 12時30分~14時30分 全4回  
 2か月~1歳5か月の子どもがいる保育希望の女性 20人

¥10,000円(乳児1人分の保育料含む)  
 toco(ヨーガインストラクター)  
 産後のからだをほぐすヨーガの後は、ママ同士でランチ&交流会を楽しみます。  
 ☎5月11日から ☎で子どもの部屋  
 (☎910-5724(9時~17時))へ。先

■**女性としごと 応援デスク キャリア・カウンセリング(6月分)**  
 女性ならではの仕事にまつわる悩みや課題に応えます。  
 ☎6月2日(火)・4日(木)・7日(日)・11日(木)・16日(火)・18日(木)・21日(日)・25日(木)・30日(火)  
 各10時から、11時から、13時から、14時から(各50分程度)  
 女性 各1人  
 ☎5月11日から ☎か窓先

■**パパといっしょのひろば**  
 牛乳パックでアイスを作ろう!  
 ☎6月13日(土)10時30分~12時  
 未就学児の親子 30組  
 ¥300円  
 汚れてもいい服装  
 牛乳パックを利用して、本当に座れるアイスをつくります。  
 申直先

**大場みすずが丘地区センター**  
 〒225-0016 みすずが丘23-2  
 ☎974-0861 fax974-0862  
 休館日:毎月第2火曜

■**コフレティー ~美味しい紅茶に合うスイーツ作り~**  
 チョコエクレア  
 ☎5月20日(水)10時~13時  
 16人 ¥1,200円  
 ☎5月11日から窓先

■**素敵に和食御膳**  
 豆腐とアスパラガスの豚肉巻き ほか  
 ☎5月22日(金)10時~13時  
 20人 ¥1,500円  
 ☎5月11日から窓先

■**オリンピックを10倍楽しめる フェンシング教室**  
 ☎5月22日、6月12日・26日、7月10日・17日(金)16時~18時 全5回  
 小学生~大人 15人  
 ¥1,500円(全回分)  
 ☎5月11日から窓先

■**パン作り入門**  
 小さな丸パンとトマトスープ  
 ☎6月5日(金)10時~13時  
 8人 ¥1,300円  
 必要事項、年齢、性別を明記し、往か返  
 5月26日(着)抽

■**ベビーマッサージ教室 6月コース**  
 ☎6月18日・25日(木)10時~11時15分 全2回  
 2~12か月の子と母親 10組  
 ¥1,000円(全回分)  
 必要事項、子の月齢・性別を明記し、往か返  
 6月8日(着)抽

■**シニアパン教室**  
 胚芽コッペパン&スープ&サイドディッシュ  
 ☎6月24日(水)10時~13時  
 65歳以上 8人  
 ¥1,500円  
 ☎5月11日から窓先

青葉区広報番組 **あおバリューTV** from 丘の横浜  
 「あおバリューTV」5月~6月の放送分は...  
 車いすバスケットボールを体験

【テーマ】パラスポーツを盛り上げよう!  
 皆さんはパラスポーツを観たり、体験したことはありませんか?よく知らないという人もいないでしょうか。今回はパラスポーツの中でも「車いすバスケットボール」を体験して、その奥深い魅力をお伝えしていきます。お楽しみに!

青葉区ホームページ・ケーブルテレビでご覧いただけます▶

ケーブルテレビ	放送日	放送時間
イツコム11ch	火曜	21:30~21:40
	土曜	16:10~16:20
ジェイコム11ch	土曜	12:05~12:15
	日曜	

青葉区ホームページ  
 あおバリューTV 検索  
 広報相談係 ☎978-2221 fax978-2411

### 藤が丘地区センター

〒227-0043 藤が丘1-14-95  
☎972-7021 ㊟972-7031  
休館日:毎月第4火曜

#### ■水彩画にチャレンジ!

多彩な水彩画の技法を修得できます。  
🕒6月1日・15日(月)12時~14時30分  
全2回 ㊟20人 ㊟1,000円(全回分)  
持絵の具、パレット、画用紙  
㊟5月11日から㊟か㊟㊟先

#### ■自然観察会

「武蔵国分寺と殿ヶ谷戸庭園」  
🕒6月6日(土)9時~14時  
㊟40人 ㊟500円(保険料含む)  
㊟5月11日から㊟か㊟㊟先

#### ■製本を覚えて楽しく活用しよう!

🕒6月11日(木)14時~16時  
㊟16人 ㊟500円  
㊟5月11日から㊟か㊟㊟先

#### ■網戸の張替えで快適生活!

ハウスクリーニングのプロが心を込めて教えます!  
🕒6月18日(木)9時30分~11時30分  
㊟12人 ㊟5月11日から㊟か㊟㊟先

#### ■第1回自分で作るおやつ

ふわふわスフレチーズケーキと冷たい飲み物を作ろう。  
🕒6月20日(土)10時~12時30分  
㊟小学生 24人(保険料含む)  
㊟500円 持三角巾、マスク、エプロン、上履き、手拭きタオル  
㊟5月11日から㊟か㊟㊟先

#### ■社交ダンス入門講座

🕒6月29日(月)~8月31日(月)の月・木曜(7月23日、8月10日・13日を除く)  
15時30分~17時30分 全16回  
㊟男女 各12人  
㊟7,000円(全回分、保険料含む)  
㊟5月11日から㊟か㊟㊟先

### 若草台地区センター

〒227-0045 若草台20-5  
☎961-0811 ㊟961-1632  
休館日:毎月第2月曜

#### ■ロビーショーケース~装飾タイル作家&人形作家の素敵な作品~

🕒5月11日(月)~31日(日)  
㊟直

### 大場地域ケアプラザ

〒225-0023 大場町383-3  
☎975-0200 ㊟979-3200  
休館日:毎月第3月曜

#### ■かやのき土曜コンサート

クラシックからポップスまで。ピアノ・管弦楽器コンサート  
🕒5月23日(土)14時~15時(13時30分開場) ㊟100円  
㊟アンサンブルYu ㊟直

#### ■介護者のつどい

介護者同士の交流・情報交換等  
🕒5月27日、6月24日(水)ほか全11回  
10時~11時30分  
※日程の詳細は要問合せ

㊟家族を介護している人、介護経験のある人  
㊟㊟か㊟窓

### ■キッズフラワーアレンジメント

カーネーションやバラを使ったアレンジメント。父の日にも。  
🕒6月20日(土)10時30分~12時  
㊟4歳~中学生 10人  
※小学生以下は保護者同伴  
㊟1,000円  
持はさみ、上履き、持ち帰り用の袋  
㊟岩田玲華(草月流師範)  
㊟5月11日から㊟か㊟窓㊟先

### 鴨志田地域ケアプラザ

〒227-0033 鴨志田町547-3  
☎961-6911 ㊟960-6011  
休館日:毎月第3月曜

#### ■ちょこボラ募集中!(中里北部地区)

声を掛け合って、地域の身近な人の困りごとを手伝ってくれるボランティアを募集しています。活動にかかる時間は30分程度から内容によって相談に応じます。  
【活動事例】個人宅のごみ出し、草取り、庭木の手入れほか  
【定例会】年4回(要問合せ)  
㊟たちばな台、鴨志田町、寺家町、成合町の人の手伝いが可能な人(学生歓迎)  
㊟㊟か㊟窓

#### ■ふるさと村で親子農業体験会「さつまいも」

種付けから収穫までを体験  
🕒(種付け日)5月17日(日)10時集合  
㊟20人(中学生以下は保護者同伴)  
㊟2株で800円  
㊟5月14日までに㊟㊟抽  
※持ち物、詳細については要問合せ

#### ■親子のひろば かも★ん (かもん共催)

遊びのスペースがある親子のひろばです。母親同士でお茶を飲みながら子育ての話をしましょう!  
🕒6月2日(火)10時~12時  
㊟親子  
㊟1家族100円(飲み物付き) ㊟㊟直

#### ■シルバーリハビリ体操

理学療法士の先生が無理なく丁寧に指導してくれます。  
🕒6月9日(火)14時~15時 ※以降継続  
㊟3,000円(月2回・3か月分、保険料別途700円)  
持動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル  
㊟㊟か㊟窓

### 恩田地域ケアプラザ

〒227-0066 あかね台2-8  
☎988-2010 ㊟988-0901  
休館日:毎月第4月曜

#### ■うたの広場

🕒6月5日(金)13時30分~15時  
㊟30人 ㊟300円(資料代含む)  
持童謡からクラシックまでいろいろなジャンルの歌を歌います。楽譜が読めなくても大丈夫です。  
㊟5月11日から㊟か㊟窓㊟先

### 荏田コミュニティハウス

〒225-0012 あざみ野南1-4-1  
赤田東公園内 ☎/㊟479-1149  
休館日:毎月第2水曜

#### ■こどもクラフト ~パパにお洒落なシャツを~

マスキングテープを使って、シャツ柄のカードを作ります。  
🕒6月7日(日)10時~11時  
㊟園児~小学生(園児は保護者同伴)  
10人 ㊟父の日のカード作り  
㊟㊟直㊟先

#### ■足つぼセルフケア ~さらに免疫力を鍛える~

🕒6月23日(火)10時~11時  
㊟10人 ㊟500円  
持裸足になれる服装、飲み物  
㊟日本足つぼ協会理事 JUNKO  
㊟5月11日から㊟か㊟窓㊟先

### 青葉国際交流ラウンジ

〒227-0064 田奈町76(青葉区区民交流センター内)  
☎989-5266 ㊟982-0701  
休館日:毎月第4日曜

#### ■日本語学習者募集

①日本語教室  
②子ども学習補習教室  
🕒①水曜10時15分~11時45分  
木曜18時30分~20時  
土曜10時~11時30分(初めての参加者は15分前までに来てください)  
②水曜16時~17時30分、17時30分~19時  
㊟①中学校卒業以上  
②2021年4月小学校入学予定の子~中学生  
㊟①のみ各クラス月300円  
㊟①のみ水・土曜はあり(1歳6か月~6歳、1週間前までに要予約) ㊟㊟直  
※5月6日まで休講中。5月7日再開予定ですが、最新情報は㊟㊟をご確認ください。

### くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 鉄町1380  
☎973-2701 ㊟972-1093  
休館日:5月25日(月)

#### ■こどもカヤックA

🕒6月7日(日)9時30分~12時30分

### 令和2年度 青葉区役所天井脱落対策工事について

東日本大震災において建築物の天井脱落が生じたことを受けて、安全確保のために区役所1階ホールの天井改修工事を実施することとなりました。  
なお、工事に伴い1階東側出入口は封鎖となります。  
また、エスカレーターの利用はできません。ご理解とご協力をお願いします。

【工事日程】6月1日~2021年3月末(予定)  
※現時点での予定であり、今後変更になる場合があります。  
☎予算調整係 ☎978-2214 ㊟978-2410

㊟小学校2年生~中学生 20人  
㊟3,500円(保険料含む)  
㊟㊟㊟か㊟必要事項、㊟年齢、学年、性別を明記し、  
往5月1日~15日(消)抽

#### ■親子カヤックC

🕒6月28日(日)9時30分~12時30分  
※流しそめん参加者は14時解散  
㊟小・中学生と保護者のペア 10組20人  
㊟1組6,000円 ※そめん参加者は追加料金:小学生以上1,000円、3歳~未就学児500円、2歳以下100円(保険料含む)  
㊟㊟㊟㊟㊟か㊟必要事項、㊟年齢、学年、性別を明記し、  
往5月1日~15日(消)抽

#### ■竹箸づくりと流しそめんA

🕒7月18日(土)10時~13時30分  
㊟小学生と家族 50人 ㊟中学生以上1,700円、小学生1,300円、3歳~未就学児500円、2歳以下100円(保険料含む)  
㊟㊟㊟㊟㊟か㊟必要事項、㊟年齢、学年、性別を明記し、  
往5月27日~6月10日(消)抽

#### ■流しそめんとスイカ割り

🕒7月27日(月)①10時~12時 ②12時30分~14時30分 ㊟①幼児と家族  
※保護者同伴 ②小学生以上(大人も可)各40人 ㊟中学生以上1,100円、小学生800円、3歳~未就学児600円、2歳以下100円(保険料含む)  
㊟㊟㊟㊟㊟か㊟必要事項、㊟年齢、学年、性別を明記し、  
往5月27日~6月10日(消)抽

### 谷本公園

〒227-0042 下谷本町31-10  
☎/㊟511-7366

#### ■春の自然観察会

園内や隣接する川沿いを歩いて春の野草を観察しましょう。  
🕒5月24日(日)10時~12時 ㊟小学生以上10人 持歩きやすい服装 ㊟㊟直㊟先

### ほっとサロン青葉

〒225-0014 荏田西2-14-3  
ハーモス荏田2階  
☎910-1985 ㊟910-0106  
休館日:毎週月曜

#### ■フリーマーケット出店者募集

古着、アンティークな道具、食器、バッグや靴等眠っている物はありませんか?

**詐欺の始まりは電話から!**  
電話で「カード」「暗証番号」と言われたら詐欺です!!  
電話を切って110番!!

●アイコンの見方は 8 ページ ●掲載内容は4月14日時点のものです。今後変更になる場合があります。



掲載されている施設やイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、休館・中止・延期になる場合があります。施設の開館状況やイベントの開催状況は、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。

区民利用施設等の休館について▶



〈フリーマーケット実施日〉  
6月27日(土)11時~15時30分  
¥1,000円  
申5月12日10時から 窓か窓

■出前サロンin地域ケアプラザ  
※日程・会場はHPで確認してください。  
メンタルの相談・交流を希望する人、家族、支援者等 メンタルの相談、交流の場の出前です。 申 窓

■①就労相談 ②医療相談  
①5月21日(木)14時から  
②5月22日(金)13時30分から  
(相談時間: 30~40分程度)  
①精神障害者で就労を希望する人  
②精神障害者、家族、支援者、地域の皆さん等  
①精神障害者就労支援センター「ぱーとなー」職員  
②江田記念病院精神科 武田医師  
③3~4人の予約を受け付けています。

相談内容をまとめて来所してください。  
申 窓か窓

■ふれあい交流会  
精神障害の相談機関を知る場です。  
①5月25日(月)13時~15時30分  
精神障害者、家族、支援者、地域の皆さん等  
餅つきを行います。お餅を食べながら交流しましょう。 申 窓

■ぼくらの情報館  
当事者・家族が語り合う場  
①5月16日(土) ②6月6日(土)  
各13時30分~15時  
※時間内出入り自由  
①精神障害者、家族等  
②発達障害児・者、家族等  
グループワークをしながら発達障害や精神障害に向き合い、生活の工夫等を参加者同士で学ぶ場です。 申 窓

### 新治恵みの里

①サツマイモ作り教室  
①6月6日、7月4日、10月17日(土)  
10時~12時  
第1回「苗植え付け」、第2回「土寄せと草取り」、第3回「収穫」  
(初回参加必須)  
¥1組2,600円



②市民の森散策とジャガイモ収穫  
①6月20日(土)  
(予備日:6月21日(日))  
10時30分~12時30分  
¥1組1,200円



①②共通  
 曲 いはる里山交流センター(緑区新治町887)  
 市内在住の個人・家族・グループ(4人まで) 各15組  
 申 5月15日から新治恵みの里 HP 先  
 問 北部農政事務所農業振興担当 窓 948-2480 fax 948-2488  
 ※作物の生育状況・天候などによる日時変更有り、お土産付き。

### こどもの国

〒227-0036 奈良町700 窓 961-2111 fax 962-1366  
 休園日:毎週水曜  
 ※5月6日(水・休)まで臨時休園(状況により休園が延長する場合があります。)  
 入園料:大人600円、小・中学生200円、幼児(3歳から)100円  
 65歳以上平日のみ300円(要証明提示) ※行事の詳細はHP参照

■牛乳まつり  
①5月31日(日)10時~15時  
雪印こどもの国牧場 申 窓  
※イベントの詳細はHPか窓で雪印こどもの国牧場(窓 962-0511)へ。

■初夏の昆虫かんさつ会  
この時期しか見られない生き物も!昆虫を中心に自然観察します。  
①5月31日(日)13時から ※雨天中止 窓 ビジターセンター集合 申 窓

### 横浜市民ギャラリーあざみ野

〒225-0012 あざみ野南1-17-3(アートフォーラムあざみ野内)  
 窓 910-5656 fax 910-5674 休館日:毎月第4月曜  
 ※保育あり(予約制、有料) 1歳6か月~未就学児、4日前までに申込み

■あざみ野フェローマルシェ  
①6月10日(水)10時~15時 ※商品がなくなり次第終了  
 窓 障害者福祉団体による、こだわり食品やオリジナル雑貨などを販売する1日限定のマルシェを開催します。 申 窓

青葉区地域子育て支援拠点「ラフル」  
〒227-0062 青葉台1-4 [6階]  
窓 981-3306 fax 981-3307

青葉区地域子育て支援拠点「ラフルサテライト」  
〒225-0024 市ケ尾町1152-25 [1階]  
窓 979-1360 fax 979-1361

【共通】HP http://lafull.net/ 休館日:日・月曜、祝休日  
 妊婦及び0歳~未就学児とその家族、地域で子育て支援に関わる人  
 \*印講座への参加は、登録・「ひろば」受付を済ませてから  
 ※アイコンについて ラフはラフル、サテはラフルサテライトを示します。

■横浜子育てサポートシステム入会説明会  
地域で子どもを預けたい人と預かる人をつなぐ会員制の制度  
 ①ラフ 5月13日(水)・23日(土)、6月9日(火) 各10時30分~11時30分  
 子どもを預かれる人 各8人  
 申 5月11日から前日までに横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用電話(窓 482-5518)か窓先

■\*プレママ向け企画  
 ①プレママちょこっと見学デイ  
 ②プレパパプレママの子育てプチ体験  
 ③プレママ・ティータイム  
 ④おなかの赤ちゃんへ~絵本の読み聞かせ、おもちゃづくり~  
 ①ラフ 5月13日、6月3日(水) 各11時30分~13時(出入り自由)  
 ②ラフ 5月16日(土)14時~15時30分  
 ③サテ 5月19日(火)11時~11時40分  
 ④ラフ 5月22日(金)14時~15時  
 35歳までの①③④妊婦 ②妊婦とパートナー  
 ①拠点の見学、地域の子育て情報の提供、利用者との交流  
 ②実際にやってわかるミルクづくり、おむつがえ  
 当事者同士の交流と情報交換、先輩パパママとの交流  
 ③ガーランドづくりをしながら当事者同士の交流と情報交換 ゲスト:助産師  
 ④当事者同士の交流と情報交換  
 申 前日までに 窓か窓

■公園へGO!  
 ①ラフ サテ 5月15日(金)・26日(火)、6月5日(金)各10時30分から  
 近くの公園まで一緒にお散歩して公園遊び  
 ②ラフル~つつじが丘第二公園 集合:ラフル1階エレベーターホール  
 ③ラフルサテライト~市ケ尾第三公園 集合:ラフルサテライト情報コーナー前  
 申 窓

■\*多文化サロン Let's talk together!  
 ①ラフ 5月15日(金)11時から20分程度  
 海外出身で子育て中の親子 People from all over the world  
 ②当事者同士の交流と情報交換 申 前日までに 窓か窓

■\*専門相談員もいる日  
 ①5月19日(火) サテ 11時~13時 ラフ 14時~16時  
 ②5月23日(土) サテ 11時~12時30分 ラフ 14時~16時  
 ①子どもの発育の相談もできる日(保健師) ②子どもの発達の相談もできる日(臨床発達心理士) 申 窓

■\*シングルトークのサロン  
 ①ラフ 5月30日(土)14時~15時  
 ひとり親、ひとり親になる予定、検討している人 8人程度(子ども同席可)  
 ②当事者同士の交流と情報交換、ひとり親に関する情報提供、相談  
 ゲスト:ひとり親サポートよこはま職員  
 申 前日までに 窓か窓

シリーズ  
企画

あおばで  
新しい  
ライフスタイル、  
ワークスタイルを

第1回 地域での起業、応援しています!

問 地域包括ケア推進担当  
☎978-2450 fax978-2427

青葉区では、将来にわたり魅力的なまちであり続けるために、区民の皆さんが豊富な経験や知識を生かし、自ら輝きながら地域で一步を踏み出す応援をしています。その一環として行っている、地域での起業を支援するセミナーやイベントをご紹介します。

暮らしで、「私」を、「好き」を、生かしませんか?



小商い実践講座

1 起業の知識を得てプランを作成・発表「セカンドキャリア地域起業セミナー」  
ソーシャルビジネスの基礎知識を得られるほか、身近な先輩起業家の講義があり、仲間もできます。全7回の連続講座です。



地域の生花店を訪問

2 スキルを生かしたボランティア活動のノウハウを学ぶ「プロボノ講座」  
職業上の経験やスキルを生かした新しい社会貢献活動「プロボノ」を知る講座。暮らしに関わりたいと思っている人の初めの一歩に。

3 起業の悩みや疑問に個別にお応え「あおば地域起業相談室」  
地域で何か始めたい人から、プランのブラッシュアップまで。起業支援のプロや中小企業診断士等が相談をお受けします。

4 小規模な商売に特化した講座「小商い実践講座」  
好きなことや特技を生かしてスモールビジネスを始めるために必要なことを学べます。座学とフィールドワークのある連続講座です。

今年の予定や講座の紹介を行うキックオフイベントを開催します。興味のある人はぜひご参加ください!



キックオフイベント

🕒 6月6日(土) 14時から  
※Web会議システムにて実施します。  
📍 関内イノベーションイニシアティブ株式会社  
☎ 274-8701(平日10時~17時)  
✉ den-en@massmass.jp

※この取組は、次世代郊外まちづくり(東急株式会社・横浜市)との協働事業として実施しています。

各セミナー等の魅力を今後のシリーズで紹介していきます!

※詳細については、5月中旬以降にHPでご案内する予定です。 [マスマス](#) [検索Q](#)  
※今後の社会情勢により変更の可能性もあります。

シリーズ  
企画



AOBA BRANDへ行こう!

~青葉区の食の魅力を感じて味わってみませんか~ 第1回

青葉区では、区民の皆さんから推薦いただいた美味しいお店の中から、区ゆかりの認定委員(認定委員長:石坂浩二さん[俳優])により「青葉ブランド」を認定し、青葉区の魅力の一つとして区内外に発信しています。現在、青葉ブランド認定店舗は47店舗あり、それらの魅力をシリーズで紹介していきます。

今回は、「青葉ブランド認定店舗」の中から【すし・イタリアン・焼肉】の3店舗のお店を紹介します。※【和洋菓子&パン】(15店舗)については、2020年2月号に掲載しています。

[広報よこはま青葉区版](#) [検索Q](#)



おとわ すし

📍 奈良3-11-1 ☎ 961-1007  
★予約に合わせて、毎朝、豊洲で仕入れる新鮮な魚介を使った寿司とおつまみを堪能しながら、住宅街の中で落ち着いてゆっくり楽しめる大人の店です。

★はお店からのコメントです。

レロエ オヴェスト イタリアン

📍 あざみ野2-30 三規庭2階 ☎ 902-3654  
★「本物」を「カジュアル」に楽しめるレストランです。和の食材を取り入れた質の高いイタリア料理を、シェフ制作の和食器でお楽しみいただけます。



焼肉腰塚 たまプラーザ店 焼肉

📍 美しが丘2-15-4 プラザ・サウスウエスト1階 ☎ 511-7301  
★全国から集まる和牛の中でも最良の肉質のものだけを一頭買いし、お客さまに提供しています。持ち帰り、極上コンビーフ、卵メンチ等もあります。

いかがでしたか? 今ご紹介の店舗を含めた全47店舗を掲載した2020年版パンフレットを【区役所、区内公共施設、区内東急田園都市線の駅構内】等で配架、また青葉区HPにもデータを掲載しています。ぜひパンフレットを見て、AOBA BRANDのお店に行ってみてください! ※営業時間等については、直接店舗にご確認ください。

[青葉ブランド](#) [検索Q](#)

問 地域活動係 ☎ 978-2291 fax 978-2413

青葉スポーツセンター

〒225-0024 市ケ尾町31-4  
☎ 974-4225 fax 972-0309  
休館日: 毎月第3月曜(祝日の場合は翌平日)

定期教室 開催期間、申込み方法等詳細はHPをご覧ください。 [青葉スポーツセンター](#) [検索Q](#)

大人教室	曜日	時間	子ども・親子教室	曜日	時間
やさしいヨーガ	月	11:45~12:45	親子体操教室[コスモス]	火	10:10~11:10
やさしい社交ダンス	月	15:10~16:30	子供バレエ[全4クラス]	火	15:00~18:50
ビューティーパワーヨーガ	火	9:00~10:00	プレ親子リトミック	水	10:05~10:55
背骨コンディショニング	火	10:00~11:00	親子リトミック教室[ミント]	水	11:05~12:05
フラダンス教室[全2クラス]	火	13:00~15:40	幼児体操教室[全2クラス]	水	14:30~16:45
気功・太極拳(火曜)	火	13:00~14:30	子供バレエ[全2クラス]	水	15:00~16:50
ピラティスナイトクラス	火	19:30~20:30	キッズダンス水曜[全3クラス]	水	17:00~20:00
バドミントン教室G	火	21:15~22:45	はじめてキッズフットサル教室	水	17:15~18:45
ダイエット塾	火	20:45~21:45	子供バレエ[全2クラス]	木	15:25~17:25
気軽に脂肪燃焼&シェイプ	水	9:00~ 9:50	空手教室[全4クラス]	木	15:50~19:50
ヨーガ(水曜)	水	11:00~12:00	キッズダンス木曜(初級)	木	17:50~18:50
気功・太極拳(水曜)	水	12:30~14:00	親子リトミック教室[パニャ]	金	9:00~10:00
卓球教室[全2クラス]	水	13:00~16:50	幼児運動塾	金	14:45~15:35
ピラティス[全4クラス]	木	9:00~13:45	子供体操教室	金	15:50~16:50
バレエ教室[全2クラス]	木	10:10~12:50	子供フラダンス[ハイビスカス]	金	16:30~17:30
ヨーガ(木曜)	木	11:00~12:00	キッズダンス金曜(初中級)	金	17:45~18:45
卓球教室	木	13:00~14:50	キッズダンス土曜(初級)	土	9:00~10:00
ビューティーバレエ&ストレッチ	金	9:00~10:00	ジュニア卓球クラブ	土	9:00~10:45
美容系ヨーガ[全2クラス]	金	10:15~12:30	ジュニアバドミントンI	土	9:00~10:50
はつらつ体操	金	13:00~14:30	ジュニアバドミントンII・III	土	15:00~18:50
パワーヨーガ	金	15:15~16:15			
やさしいトレーニング	土	10:10~11:10			
背骨コンディショニングII(初心者)	土	11:20~12:20			

