

私の元気は 地域のチカラ



堀睦
限定!

魅力アップ講座

地域のつながりが希薄と言われる今だから、ひとりひとりの元気をつなげることで、地域のチカラにしていけたらいいですね。

この講座は、堀ノ内・睦町限定ならではの楽しい連続講座です。各回にミニ交流会を予定していますので、はじめての方も お気軽にご参加ください。



	日 時	内 容	講 師
1	平成 27 年 12月1日(火) 10:00~11:45	【脳をいきいき】 話題の簡単健康法コグニサイズを体験し 心も体もリフレッシュ！いつまでも美しく ★オリエンテーション	金子 規子 さん (公財) 横浜市体育協会
2	12月15日(火) 10:00~11:45	【まちあるき】 地元の魅力を再発見。知っているようで知らない 地元をガイドさんと歩きます。 ★約1時間歩き、後半は「まちのいいところ探し」 で楽しみます。ミニ交流会あり	みなみガイドボランティアの会 柴澤 重四 さん 増子 景子 さん 橋本 のり子 さん
3	平成 28 年 1月19日(火) 10:00~11:45	【実感！防災塾】 女性の視点から考える防災のまちづくり 「ヨコハマ わたしの防災カノート」 ★ボランティアについてのミニ情報	(公財)横浜市男女共同 参画推進協会
4	2月2日(火) 10:00~11:45	【潤活：香で健康】 家庭でできる簡単アロマセラピー活用術 で、生活をより豊かにしよう ★ハーブティーを楽しみながら交流会	雪江 奈津代 さん (IFA 認定 アロマセラピスト)

コーディネーター: NPO 法人 夢コミネット

- 対象者 堀ノ内睦町連合町内会エリアにお住まいの方
- 会場 睦コミュニティハウス (南区睦町 1-25)
- 参加費 無料
- 定員
- 受付締切 各回実施日前日まで



申込み
問合せ先

南区役所地域振興課 地域力推進担当 土屋・湯井

※連続講座(堀睦) 住所・氏名・連絡先をお知らせください

電話 045-743-8126 FAX 045-712-0404

E-mail mn-chishin@city.yokohama.jp

