

# 区民利用施設 職員研修会の報告 (第3回、その他の回)

## 施設連携について

第3回 1/18 (水) 10:00~12:00

### 組むチカラ トレーニング



さまざまな連携の仕方から施設連携の形態があるという話や連携事例について講義と2人でペアになりワークを行いました。後半の20分は交流会の時間を設け、ざっくばらんに話が進んでいました。

講師

認定 NPO 法人藤沢市民活動推進機構  
一般社団法人ソーシャルコーディネートかながわ  
理事長 手塚 明美 氏

特別講座 2/15 (水) 10:00~12:00

### 組むチカラ トレーニング II



最終回では A、B、C のグループに分かれ、個人ワーク後にグループ共有し、施設が連携して地域に提供できる企画を話し合い、発表しました。講師からそれぞれのグループの企画について講評をいただきました。

## アドバイザー名簿

発行しました!



「みなくる」では、仕事や趣味などで習得した知識や技術をボランティアとして地域のグループやサークルなどで活かしていただくために、「旭区生涯学習支援バンク」に登録していただいています。登録者を「アドバイザー」と呼びしています。

この度、新しい「アドバイザー名簿」が出来上がりました。講師依頼などにご活用ください。なお、アドバイザー募集は、常時受け付けておりますので、「みなくる」窓口までご相談ください。

募集中

みなさんの活動を紹介しますか?

みなくる  
ギャラリーコーナー



対象：旭区在住、在勤または在学の皆さま  
旭区内で活動されているサークル・団体の皆さま  
利用期間：2週間  
(日曜日【搬入】から翌土曜日【搬出】まで)

## 展示コーナー



ガラスケース



展示パネル

対象：旭区生涯学習アドバイザーの皆さま・旭区市民活動支援センターみなくる利用登録団体の皆さま  
利用期間：1月間  
(月初日【搬入】から当月末日【搬出】まで)

令和5年 休館日・点検日  
休館日：4月19日(水)、5月17日(水)、6月21日(水)

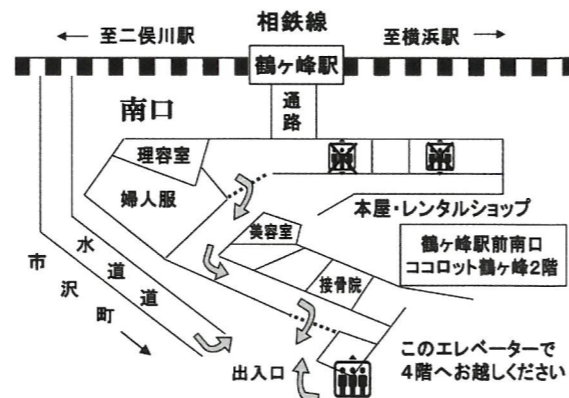
発行

旭区市民活動支援センター「みなくる」

〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰2-82-1 ココロット鶴ヶ峰4階  
TEL 045-382-1000  
FAX 045-382-1005  
E-mail as-manabi@city.yokohama.jp

休館日 毎月第3水曜日・年末年始ほか

ホームページ [みなくる](#) 検索



～「みなくる」は旭区の地域活動やボランティア活動を応援する交流拠点です～

# みなくる

NO.59  
令和5年春号  
だより



旭区マスコットキャラクター あさひくん

春の日差しが心地よい季節となりました。旭区市民活動支援センター「みなくる」も新たな気持ちで新年度をスタートいたします。少しでも気分を変えて新しいことにチャレンジしてみませんか? 質問や問い合わせなど、お気軽にお立ち寄りください。

## 講座案内

旭区生涯学習講座

# シニアのための いきいき未来講座

5回連続講座

第1回  
令和5年5月27日(土)  
13:30~15:30  
人生100年時代の  
健康生きがいがづくり

第2回  
令和5年6月3日(土)  
13:30~15:30  
身体を動かして  
健康寿命を延ばそう!  
～ポッチャ・ポールウォーキング体験会～

第3回  
令和5年6月10日(土)  
13:30~15:30  
フレイルとは  
～心身機能の低下予防～

第4回  
令和5年6月17日(土)  
13:30~15:30  
老いの身支度  
「終活」とは

第5回  
令和5年6月24日(土)  
13:30~15:30  
学びによる生きがい  
～生涯現役は生涯学習から～

受付開始 4月1日(土)  
締切 5月7日(日) 必着

【定員】24人(応募多数の場合抽選)  
抽選結果は5月中旬頃お知らせします。  
【対象】横浜市内在 おおむね50歳代から  
【参加費】無料  
【会場】旭区市民活動支援センターみなくる  
【申込み】横浜市電子申請システム

【講師】一般社団法人  
神奈川健康生きがいがづくりアドバイザー協議会  
【問合せ】みなくる(権名) 電話 045-382-1000  
旭区地域振興課(真栄田、中村) 電話 045-954-6092  
※手話通訳・要約筆記を希望される方はお問合せください。  
※as-manabi@city.yokohama.jp

※ご登録いただいた個人情報は、講座の運営および講座案内にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

旭区市民活動支援センター「みなくる」



講座の申し込みはこちら

**開館時間**

月・水・金 9時から17時

火・木・土 9時から20時30分

日・祝日 10時から16時30分

# みなくろ の利用について

## 研修室

会議や打合せなど公益的な活動に利用できます。事前に団体登録が必要です。



**定員**

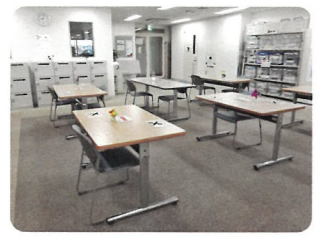
研修室 1、2、3：各 15名  
2部屋とおして 30名、3部屋とおして 45名

	午前	午後	夜間
月・水・金	9時～12時30分	13時～16時30分	
火・木・土	9時～12時30分	13時～16時30分	17時～20時15分
日・休日	10時～12時45分	13時15分～16時	

### 研修室の予約について

- ・予約開始日（毎月1日・1月は4日）（抽選会）
- ・窓口での受付  
開館時間から30分の間に受付していただき、受付終了時点で同じ日時の予約を希望される団体が複数ある場合は、抽選となります。  
※受付時間は9時から9時30分・日曜祝日10時から10時30分
- ・電話での予約は11時から先着順です。

## ミーティングコーナー

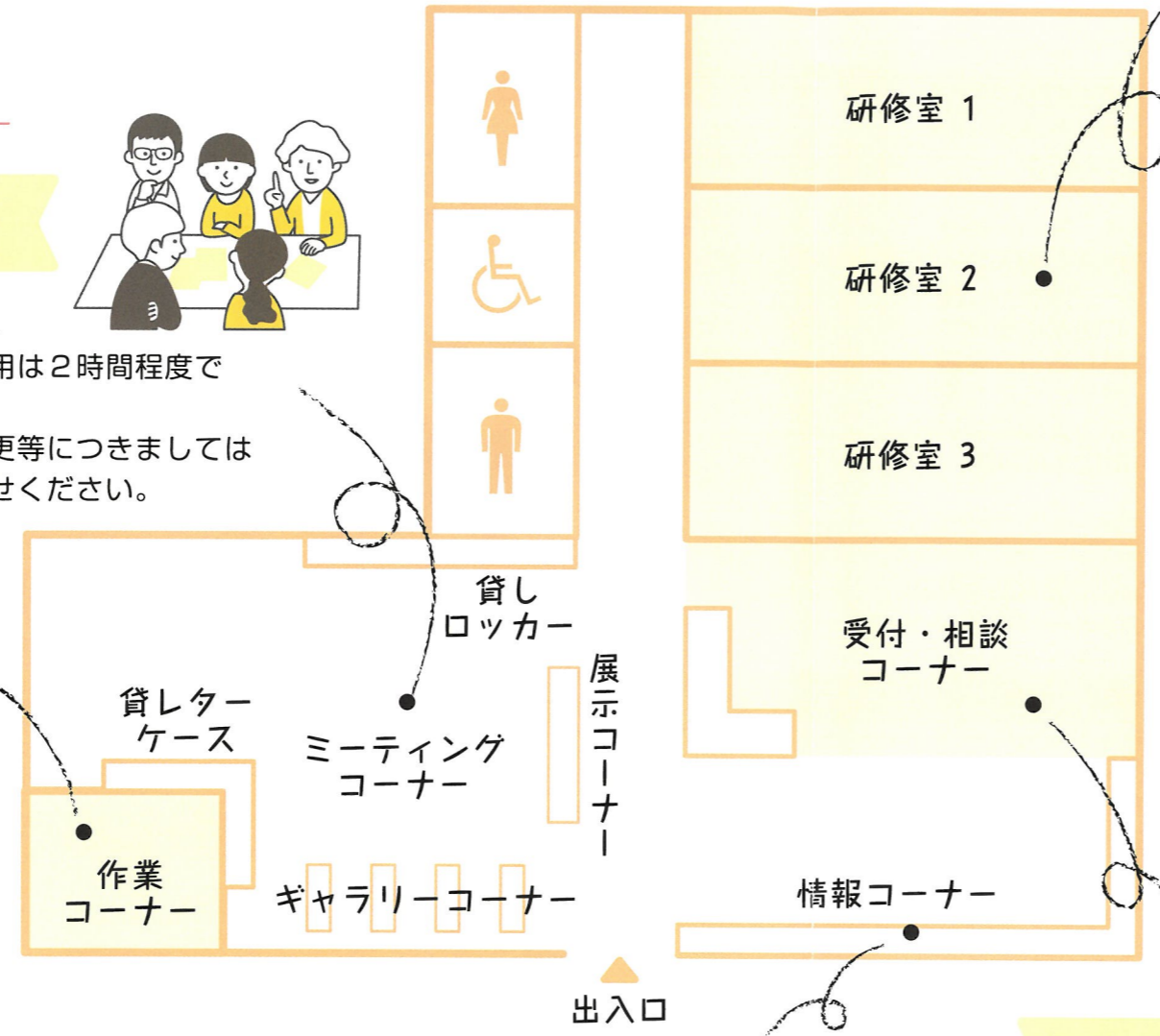
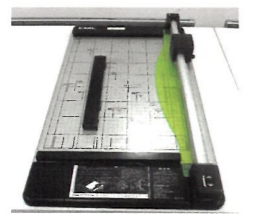


個人利用が可能です。予約は不要で、ご利用は2時間程度でお願いいたします。机、椅子の配置の変更等につきましてはスタッフまでお知らせください。



## 作業コーナー

印刷機、紙折り機、裁断機がご利用いただけます。事前予約、または当日空きがあればご利用いただけます。



## 情報コーナー



旭区の情報を中心に、様々なパンフレットやチラシ、情報誌があります。

## 相談窓口

「講座、講習、イベント等の講師を探している。」  
「定年後に何かを始めたい。」  
「サークルや講座を探している。」などのご相談に応じています。



### 貸出機材

事前予約の上、マイク、スピーカー、プロジェクター、スクリーン等の機材の貸出を行っています。詳細はお問合せください。

## 新規登録団体の紹介 令和4年度5月以降の登録した団体

- ＊ひだまり＊  
これからの人生を楽しむための健康づくり、仲間づくり
- ＊横浜中央地区会＊  
安全保障や国防、自衛隊についての理解を深めるための勉強会
- ＊あさひ・ほどがや・落語・演芸倶楽部＊  
落語、演芸を通じて広く区民の健康、活力向上に貢献するための会
- ＊旭区視覚障害者福祉協会＊  
晴眼者との交流会、小中学校への講演
- ＊Bell Flower＊  
ハンドベルコンサートや依頼演奏を通して楽器や音色の美しさを紹介

## アドバイザー 紹介

さまざまな活動を通して習得した知識や技術を、ボランティアとして地域で活かして活動されているみなさんをご紹介します。

### 活動紹介

1/23

## 桜井 春奈さん

場所：笹野台会館

### ＊ママのための産後ヨガ＊

とても寒い日でしたが、会場は満員でした。産後ヨガということで骨盤や肩を中心に考えられたメニューでした。前半はウォーミングアップも含め上半身、後半から下半身の動作が加わり、皆さん真剣に取り組んでいました。主催の子育てサロンのメンバーの方々は、お母さん方がヨガに集中できるようにお子さんを見守っていました。

