


篠原地区センター
〒222-0022 篠原東2-15-27
☎423-9030 ㊟423-9032 ㊟第3月曜

■しのはらおはなしの会
絵本や紙芝居の読み聞かせ。6月16日・23日・30日、7月7日(木)、①11時～11時30分、未就学児と保護者、②15時30分～16時、小学生以下(未就学児は保護者同伴)
■パパの赤ちゃん会
7月2日(土)10時30分～11時30分、1歳7か月未満の子と父親
■夏の星空めぐり
季節の星の話を書いて、星座早見盤を作る。7月30日(土)10時～11時30分、小学生(3年生以下は保護者同伴)、先着10人、300円
㊟ 来館(6月17日9時～、10時から電話可)



菊名地区センター
〒222-0011 菊名6-18-10
☎421-1214 ㊟431-4101 ㊟第3月曜

■睡眠と健康の知恵袋講座
睡眠の正しい知識と環境づくりを学ぶ。6月29日(水)9時30分～11時40分、先着20人
㊟ 電話か来館(6月15日10時～)
■おはなしたんぽぽ
絵本の読み聞かせや折り紙、手遊び等。7月8日(金)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着5組
■菊名おもちゃの病院
おもちゃの修理。7月9日(土)10時～11時、小学生以下の子と保護者、先着15点(1家族2点まで)、人を傷つける恐れのある物やテレビゲーム等除く、部品代実費
㊟ 電話か来館(6月15日10時～)
■女性のための健康づくり栄養講座
肌老化の仕組みと栄養素を補う食事を学ぶ。7月13日(水)9時30分～11時40分、女性抽選20人
㊟ 電話かウェブサイト(6月25日まで)
■保冷剤とカイロ作りを体験
保冷剤とカイロ作りを通して仕組みを学ぶ。7月24日(日)10時～12時、小学生、抽選12人、500円
㊟ 電話かウェブサイト(6月30日まで)


綱島地区センター
〒223-0053 綱島西1-14-26
☎545-4578 ㊟531-5771 ㊟第3月曜

■つなしま絵本読み聞かせの会
絵本や紙芝居の読み聞かせと親子交流。6月22日(水)10時45分～11時15分、未就学児と保護者(2人1組)、当日先着12組
■第九合唱教室 
①ソプラノ・②アルト:7月2日・23日、8月6日・27日、9月10日(土)、③テノール・バス:7月9日・30日、8月13日、9月3日・17日(土)、①11時～12時、②③12時30分～13時30分、①③成人先着各5人、②成人先着10人、①～③各全5回、3,000円
㊟ 来館(6月15日9時～、10時から電話可)

日吉地区センター
〒223-0062 日吉本町1-11-13
☎561-6767 ㊟561-5841 ㊟第4月曜

■日吉おはなし会
読み聞かせや紙芝居等。6月23日(木)11時～11時30分、未就学児と保護者、当日先着10組
■元気になるフラダンス教室
基本を学び1曲をマスターする。7月1日～9月30日までの第1・3・5金曜、全8回、13時15分～14時30分、60歳以上の市民、抽選12人、1,500円
㊟ 往復はがき(6月18日必着) **[必要事項]** を記入
■腹凹エクササイズ 
7月の土曜(16日除く)、全4回、18時30分～20時、抽選16人、1,000円
㊟ 往復はがき(6月18日必着) **[必要事項]** を記入
■夏休みヒップホップ教室 
7月24日～8月28日までの日曜(8月7日除く)、全5回、11時15分～12時15分、小学生、抽選15人、500円
㊟ 往復はがき(6月18日必着) **[必要事項]** と学年、性別を記入
■夏休み親子プログラミング教室
7月31日、8月14日・28日(日)、全3回、13時～16時、小学2年生以上の子と保護者、抽選10組、1組1,500円 ※パソコン持参
㊟ 往復はがき(6月18日必着)参加者全員の **[必要事項]** と子の学年、性別を記入

菊名コミュニティハウス
〒222-0011 菊名4-4-1
☎401-4964 ㊟401-4968 ㊟第3月曜

■ママにエールきくなこみっこ
子どもを遊ばせながらの楽しいおしゃべり。6月24日(金)10時～12時、4歳未満の子と保護者、先着5組
㊟ 電話(6月17日10時～)
■本格派の迫力ひげじいの紙芝居
7月9日(土)11時～11時30分、先着13人
㊟ 電話(6月25日10時～)
■親子でゆったりおはなしのへや
絵本の読み聞かせや手遊び等。7月16日(土)11時～11時40分、先着12人
㊟ 電話(6月29日10時～)
■親子でサンキャッチャーを作ろう 
7月23日(土)14時～15時30分、小学1・2年生の子と保護者、先着5組、1組500円
㊟ 電話(6月30日10時～)



大綱中学校コミュニティハウス
〒222-0037 大倉山3-40-2
☎㊟547-2761 ㊟火・金曜

■大綱こみゆに亭
落語と手品を楽しむミニ寄席。7月9日(土)14時～15時30分、当日先着25人



師岡コミュニティハウス
〒222-0002 師岡町700 トレッサ横浜南棟3階
☎㊟534-2439 ㊟546-4568 ㊟第3月曜

■師岡おはなしの部屋
絵本の読み聞かせや紙芝居等。6月16日(木)11時～11時20分、未就学児と保護者、当日先着15組
■夏の子ども科学教室
回転して飛ぶ輪「ジャイロ」の不思議を学ぶ。7月23日(土)13時30分～15時、小学3～6年生、先着12人、300円
㊟ 電話(6月15日10時～)


新吉田地域ケアプラザ
〒223-0056 新吉田町6001-6
☎592-2151 ㊟592-0105 ㊟第4月曜

■はぐピョン 
①6月23日(木)、②7月11日(月)、①②10時～13時、未就学児と保護者、先着各50人
㊟ 電話かウェブサイトか来館(①6月15日～、②6月23日～)
■粋な男の健康講座 
7月～2023年2月の第3金曜、全8回、10時～12時、介護予防に関心のある男性、先着10人
㊟ 電話か来館(6月15日～)

老人福祉センター 菊名寿楽荘
〒222-0011 菊名3-10-20
☎433-1255 ㊟433-2895 ㊟第4火曜

■スクエアステップ講習 
6月13日(月)13時～14時30分、60歳以上の市民 ※飲み物、室内履き持参
■介護予防講座 
6月29日(水)、7月7日(木)・13日(水)、全3回、10時～11時30分、60歳以上の市民、先着10人、200円
㊟ 電話か来館(6月15日～)
■脳寿命を延ばす「すこやか体操」
適度な運動と脳のトレーニングを同時に行う。7月21日(木)10時～12時、60歳以上の市民、先着15人
㊟ 電話か来館(7月1日～)

アートフォーラムあざみ野 1～5
男女共同参画センター横浜北
横浜市民ギャラリーあざみ野 ㊟第4月曜
〒225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3

※1～5は保育あり、2か月以上(1は1歳6か月以上)の未就学児、有料、要予約
(☎910-5724)
男女共同参画センター横浜北 1～3
☎910-5700 ㊟910-5755
1 更年期トータルケア講座
エクササイズと座学で更年期をケア。7月12日・26日、8月9日・23日、9月13日・27日(火)、全6回、15時～16時、女性先着20人、4,800円(市外在住者5,280円)
㊟ 電話かウェブサイト(6月15日～)
2 産後のセルフケア
バランスボールを使ったエクササイズ。7月8日(金)10時～11時30分、産後2か月以降の女性、先着15人、1,000円
㊟ ウェブサイト(6月11日～)
3 シングルマザーのための就労相談
豊富な知識と親身なアドバイスが人気の相談。7月8日(金)、13時30分～、14時30分～、15時30分～(各50分)、市内在住のシングルマザーか離婚予定の母親、先着各1人
㊟ 電話かウェブサイト(6月11日～)
横浜市民ギャラリーあざみ野 4・5
☎910-5656 ㊟910-5674
4 フェローアートギャラリー
おがわら ゆきこ
小河原由紀子氏による「さをり織」と絵画の展示。6月26日(日)まで
5 Welcome! ロビーコンサート 
7月10日(日)12時～12時40分

木曜午後の健康ヨガ 夏
心身をリフレッシュできるヨガを学んで穏やかに過ごしませんか。未経験者歓迎です。

水回りの漏れの修理方法講座
夏は水の使用量が多くなり、水のトラブルも多発します。修理業者に連絡する前に、自分で修復するポイントを学びます。

夏休みこども科学体験教室
チョコレートやメロンパンをかたどった不思議な感触のスクイーズ(低反発の粘土)を作ります。

第九合唱教室
港北第九合唱団との合同練習です。受講後、10月～12月に開催する男女合同練習クラス(別料金)に参加できます。

腹凹エクササイズ
効果的な運動方法で、体重を減らすだけでなく、運動不足を解消し、代謝アップを図ります。

夏休みヒップホップ教室
7月24日には、当事業をきっかけに結成したダンスサークルの中学生による、特別パフォーマンスがあります。

親子でサンキャッチャーを作ろう
ワイヤーを使って風鈴のようなサンキャッチャー(光の反射を楽しむ北欧生まれのインテリアアイテム)を作ります。

はぐピョン
親子で遊べるフリースペースです。滑り台や大きな車等のおもちゃを用意しています。ボランティアによる季節のおはなし会を行い、6月23日は七夕イベントを行います。時間中は出入り自由です。

粋な男の健康講座
キックやリズム体操等を取り入れた運動講座や、栄養改善・口腔ケアの講座もあります。いつまでも元気に過ごせる体を目指しましょう。

スクエアステップ講習
まず目状のマットの上を歩く、転倒防止と認知機能を向上させる運動方法を学びます。

介護予防講座
フレイル(虚弱)の予防講座とボールを使ったエクササイズの講習です。ミニ体力チェックも行います。

Welcome!ロビーコンサート
さくらだ クラリネット、まつお まり、櫻田はるか氏(CI)、松尾茉莉氏(Vn)、木下真央氏(Pf)が出演します。青葉区民文化センターフィリアホール連携事業です。

三ツ沢公園青少年野外活動センター
 〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
 ☎314-7726 ㊟311-6444 ㊟第2月曜

■こども自由研究工作教室

夏休みの自由研究になる工作教室。8月8日(月)、小学1～3年生:9時30分～11時、小学4～6年生:13時～15時30分、抽選各48人、1,000円 ※荒天中止

㊟ウェブサイトか往復はがき(7月14日消印有効)**[必要事項]**と学年を記入

■家族でフリーバーベキュー

フリーバーベキューとSDGsの自由研究。8月14日(日)10時～14時、抽選7組(家族での参加のみ)、1組4,500円

㊟ウェブサイトか往復はがき(7月14日消印有効)参加者全員の**[必要事項]**と子は学年を記入

横浜市シルバー人材センター 神奈川事務所
 〒221-0063 神奈川区立町20-1
 ☎402-4832 ㊟402-4835 ㊟土・日曜、祝日

■PC 教室初級 二日間コース

パソコン初心者向けに少人数指導。①7月14日(木)・15日(金)、②7月21日(木)・22日(金)、①②各全2回、13時30分～15時30分、先着各6人、5,000円

㊟電話かウェブサイトかファクス(6月15日～)**[必要事項]**を記入

港北区社会福祉協議会
 〒222-0032 大豆戸町13-1吉田ビル206
 ☎547-2324 ㊟531-9561
 ㊟第1日曜

■善意銀行(寄託3月1日～31日)

(株)横浜アリーナ、中沢文明、匿名個人 [敬称略]ありがとうございました

地域子育て支援拠点 だろっぷ
 〒222-0037 大倉山3-57-3
 ☎540-7420 ㊟540-7421
 ㊟日(6月19日除く)・月曜、祝日、6月25日午前

地域子育て支援拠点 だろっぷサテライト
 〒223-0052 綱島東3-1-7
 ☎633-1078 ㊟633-1072
 ㊟日・月曜、祝日、6月18日午前

■ふたごちゃんみつごちゃんの会

多胎児家庭の交流会。6月20日(月)10時～12時、だろっぷ、多胎児家庭ときょうだい児(出産予定の人可)

■あっぷっぷ

触れ合い遊びと赤ちゃんとの生活の話。7月6日・20日(水)、10時30分～11時40分、だろっぷ・だろっぷサテライト、2～4か月の第1子と保護者、先着各8組

㊟ウェブサイト(6月15日～)

■両親教室(オンライン)

出産・育児のオンライン講座。①7月15日(金)、②7月16日(土)、③8月6日

(土)、①19時～20時30分、②③10時30分～12時、①～③区内在住の出産予定月が11月・12月で初出産の人とそのパートナー(単身可)、先着各15組

㊟ウェブサイト(各開催日の1か月前～)

■土曜日両親教室

育児・沐浴の講座。①だろっぷサテライト:7月16日、8月6日(土)、②日吉本町地域ケアプラザ:7月30日(土)、①②10時～12時、区内在住の出産予定月が11月・12月で初出産の人とそのパートナー(単身可)、先着各15組

㊟ウェブサイト(各開催日の1か月前～)

■助産師とみんなの知恵袋

授乳や離乳食、産後の体調の話等。①だろっぷサテライト:7月19日(火)13時30分～14時30分、②だろっぷ:7月21日(木)10時30分～11時30分、①②未就学児と保護者、先着各8組

㊟ウェブサイト(6月15日～)

健診等の日程

申込制は電話で申込が必要です

*詳細は、各家庭に配布している「保存版 福祉保健センターからのお知らせ」もご覧ください
 *基本健康診査は、各医療保険者が「特定健康診査」もしくは「健康診査」として実施します

参加する際には、体温測定等の健康管理やマスク着用等の感染症対策をお願いします。

こども家庭係 ㊟・㊟ ☎540-2340 ㊟540-3026

乳幼児健診 当日直接区役所へ

4か月児:6月24日(金) 受付時間
 1歳6か月児:6月23日(木) ①8時45分～9時45分 ②12時45分～13時30分
 3歳児:6月21日(火)

歯つらつ歯みがき教室 申込制(6月15日～)、区ウェブサイトでも申込可

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、区役所
 2021年10月、11月、12月生まれ:7月27日(水)9時30分～
 2021年5月、6月、7月生まれ:7月27日(水)10時30分～、13時30分～

乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談 申込制(受付中)、区ウェブサイトでも申込可

歯科健診や相談、歯みがきのアドバイス、区役所
 6月15日(水) 乳幼児: 9時15分～10時30分受付 妊産婦:10時30分受付
 6月29日(水) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付
 7月 5日(火) 乳幼児:13時15分～14時30分受付 妊産婦:14時30分受付

健康づくり係 ㊟・㊟ ☎540-2362 ㊟540-2368

生活習慣改善相談 申込制(受付中)

生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病等)に関する個別相談、1時間、区役所
 6月13日(月)・22日(水) 13時30分～、14時30分～、15時30分～

子どもの食事相談 申込制(受付中)

子どもの食事(離乳食を食べない、小食、偏食等)に関する個別相談、1時間、区役所
 6月22日(水)・27日(月) 13時30分～、14時30分～、15時30分～

7～8か月児の離乳食教室 当日直接区役所へ

離乳食の進め方や作り方(30分)。離乳食が2回食になった7～8か月児、離乳食手帳(お持ちの方は持参、そうでない方は当日配布)
 6月16日(木)・27日、7月4日(月) 受付:10時～11時(10組ごとに教室を実施)

禁煙相談 申込制(受付中)

個別相談。申込時に日時調整、区役所

編集発行 港北区役所広報相談係 ☎540-2222 ㊟540-2227

本紙の情報は区ウェブサイトに掲載しています 港北区 広報 検索

ー 以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。ー

