

活動体験プログラム

No.	11月23日(土)	🕒 時間 ♥◇ 定員・予約 ★ 参加費	会場
1	能登ヒバ しおり作り (リハワーク北新横浜) 1枚のしおりを作る作業が体験できます。自分で作ったしおりで秋の読書を楽しもう。作業工程でカッターを使用します。 ※10:30~/11:00~/11:30~/12:00~/12:30~ 所要時間 45分~60分	🕒 10:30~13:30 ◇ 各回3名 予約不要 ★ 150円	5階 海研修室 🎵
2	おなかの底から大きな声を出そう (朗読の会 うぐいす) 読む人も聴く人も楽しい朗読を。フリーアナウンサー西村奈歩先生の指導のもと、詩・童話・絵本等の朗読練習をします。	🕒 10:00~11:45 ♥ 15名 要予約 ★ 無料	4階 ケアルーム & 多目的ホール 2
3	絵手紙体験 (笑手紙倶楽部) 描かなくても、貼るだけでもできます！ お気軽に、どなたでもどうぞ来てください。	🕒 10:00~12:00 ◇ 10名 予約不要 ★ 100円	4階 ボランティアルーム 🎵
4	みんなでHIP HOP (Fly Betty) 老若男女どなたでも大歓迎のHIP HOP ワークショップです。踊りたい方、体を動かしたい方、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。※動きやすい服装 (スカートNG)・運動靴・飲み物・タオル	🕒 10:30~11:30 ♥ 20名 要予約 ★ 無料	3階 多目的ホール
5	パン作り体験 アンパンマンパン (男のパンづくりの会) 初めて体験するパン作りは、おいしいでこぼこ顔のアンパン！ ※発酵を待つ間、お部屋を出てもOK。小学3年生以下は保護者同伴でお願いします。※エプロン・三角巾・マスク・手拭き	🕒 10:00~14:30 ♥ 4名 要予約 ★ 500円	3階 調理室 🎵
6	AAの活動紹介 (AA港北グループ) AAとは飲酒の問題から回復を目指す自助グループです。普段行っているミーティングの様子として、当事者の体験談を聞いてみませんか？	🕒 14:00~15:00 ◇ 15名 予約不要 ★ 無料	5階 海研修室
7	大正琴を触ってみよう 弾いてみよう (琴さくらの会) 各地区のケアプラザや介護施設で大正琴の演奏を行っています。この機会にぜひ大正琴に触れて音色を楽しんでください♪	🕒 13:00~14:30 ♥ 8名 要予約 ★ 無料	4階 ケアルーム & 多目的ホール 2
8	笑いヨガとタッピングタッチ (笑って楽遊快) 笑って楽しく健康に！ゆっくり優しくていねいにタッピングタッチで自分をケアしよう！※動きやすい服装・飲み物・タオル	🕒 13:00~14:40 ◇ 20名 予約不要 ★ 無料	4階 ボランティアルーム
9	気軽に水彩で色水あそび (水彩画同好会) みんなで楽しく水彩画を描きませんか？にじんだ色が思いがけない美しさになります。	🕒 13:00~15:00 ◇ 20名 予約不要 ★ 100円	3階 多目的ホール 🎵

No.	11月24日(日)	🕒 時間 ♥◇ 定員・予約 ★ 参加費	会場
10	おでかけ健康チェック (新羽地区保健活動推進員会) 「健康な体づくり」は自分の体を知ることから！健康チェックをして自分にあった健康づくりと一緒に考えましょう。 ※脱ぎやすい靴下。混雑時はお待ちいただくことがあります。	🕒 10:00~15:00 ◇ 予約不要 ★ 無料	5階 海研修室 🎵
11	江戸芸かっぽれをみんなで踊ろう (江戸芸かっぽれ) 和のストレッチ体操と言われる「かっぽれ踊り」。子ども大人もみんなで元気に踊りましょう！ 10:30~/11:15~ 所要時間 30分程度	🕒 10:30~11:45 ◇ 各回20名 予約不要 ★ 無料	4階 ケアルーム & 多目的ホール 2
12	押し花コースターを作ろう (ハンド&ハンド) レースペーパーに押し花をのせたコースターを作ります。 ※材料がなくなり次第終了	🕒 10:00~12:00 ◇ 予約不要 ★ 100円	4階 ボランティアルーム
13	王宮の踊り シークエンスダンス (モナミあざみ野) 社交ダンスが基本で、子どもから大人まで楽しめます！	🕒 10:30~11:30 ♥ 20名 要予約 ★ 無料	3階 多目的ホール
14	楽しく歌おう♪♪♪ (サウンドウェーブ) 私たちと一緒に合唱の楽しさを体験してください！ みんなで、美しいハーモニーを奏でましょう	🕒 13:00~14:30 ♥ 15名 要予約 ★ 無料	4階 ケアルーム & 多目的ホール 2 🎵
15	世界で一つの手作りマイ☆アクセサリー (ココカラ) かんたんな材料で自分好みのピンバッジやブローチ、髪飾りを手作りしましょう。男子も大歓迎！ 13:00~/13:30~/14:00~/14:30~ 所要時間 30分程度	🕒 13:00~15:00 ◇ 各回6名 予約不要 ★ 200円	4階 ボランティアルーム
16	気功太極拳を体験しよう (新羽気功太極拳の会) どなたにもできる方法で「呼吸法」と「太極拳」を指導いたします。一緒にゆったり体を動かしましょう。 ※動きやすい服装	🕒 14:00~15:00 ♥ 10名 要予約 ★ 無料	3階 多目的ホール 🎵

展示 10:00~15:00 🎵 🎵

- はいからくらぶ ● 笑手紙倶楽部 ● 楽書
- ハンド&ハンド ● クールハンズ ● しふおん ● 木の花
- AA 港北グループ ● 地域生活支援センター海

★ 新羽地域ケアプラザ 10周年記念コーナー もあります！

おたのしみコーナー 10:00~15:00 🎵

11/23(土) スーパーボールすくい 100円
子育て支援拠点どろっぶ

11/24(日) フリースペース
~おもちゃもあるよ遊ぼう!~
子育てサロンたんぼぼにっぽ

休憩スペース 11:00~14:00 ☕

● カフェ・ド・らんらん コーヒー 100円
● しふおん パン・お菓子 各種 (24日のみ)

にっぽマルシェ 10:00~14:00 🍷

モルック体験コーナー 11:00~13:00 🎲

今新羽でモルックがアツい！老若男女、誰もが楽しめます。ぜひ体験してみよう！

🌧️ 雨天中止

11/23(土) ● 四季菜館 ● ぱんぱかパン ● 木の花 ● ほっと・館 宇宙

11/24(日) ● セサミ香房 ● HIKARI

♥印の体験プログラムは、お申込みが必要です。

申し込み→ 11月2日(土) 9時~(先着順)

① 参加者氏名 ② 連絡先 ③ プログラム番号を
来館・電話・ホームページにてお知らせください。

