

✿乳がん患者さん用に手編みパッドを配布しています✿

術部の保護をするための手編みパッドは、ボランティア団体

「手編みふわあむ」の方々が作っている綿100%で

できたふんわりやさしい手触りのパッドです。

国内各地で、手編みパッドを届けている

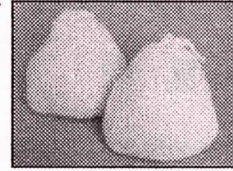
「magic ring」の活動に協力し必要とする方に手編みパッドが

届くように製作しています。製作した手編みパッドは磯子区社会

福祉協議会窓口にて希望者に無料で提供しています。

ご希望の方は、磯子区社協窓口までお気軽にお越し下さい。

磯子区社会福祉協議会ボランティアセンター:045-751-0739



お申し込み受付中♪

日本語教室をととして実現する多文化共生
～国際交流の輪を広げよう！～

外国の方とのコミュニケーションに
興味がある方誰でも

「多文化共生」ってなに？

外国の方のサポートをしたい方、
是非！



令和4年(2022年) 11月22日(火)・29日(火)・12月6日(火) 13:30～16:30

講師：渋谷実希さん 実施場所：横浜市社会教育コーナー

対象：多文化共生・日本語教室ボランティアに興味があり、今後区内で活動してみたいと考えている人

募集人数：25人(先着) 参加費用：無料 募集開始：2022年10月11日(火)～

申込み・問合せ：磯子区地域振興課 区民活動支援担当 TEL:045-750-2393 MAIL:is-kokusai@city.yokohama.jp

☆ 電話、メール、窓口にてお申し込みください ①氏名 ②住所 ③連絡先(電話番号・アドレス) ④参加動機

主催：磯子区地域振興課 区民活動支援担当 共催：公益財団法人横浜市国際交流協会(YOKE)

磯子区役所よりお知らせ

12月3日(土)全館休館日

電気設備点検の為、全館停電休館日となります。

いそご区民活動支援センターも休館となります。

ご迷惑をお掛けいたします。
ご理解の程、何卒よろしくお
願いいたします。



いそご区民活動支援センター情報紙「いそつな」

発行・問合せ/いそご区民活動支援センター 【開館時間】10時～17時

市民活動や生涯学習の相談に応じます。 【休館日】祝日・年末年始

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1 (磯子区総合庁舎7階)

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail: is-shienc@city.yokohama.jp

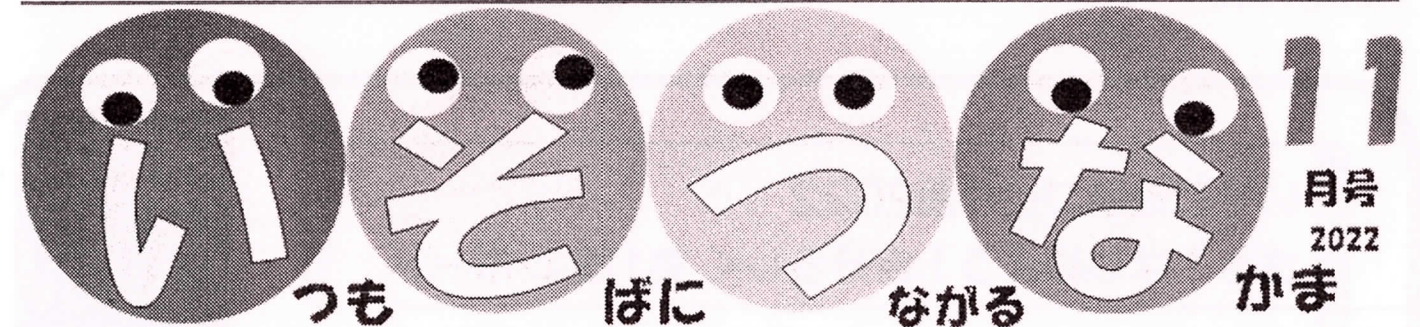
ホームページは、こちらから！



◆編集後記◆

いそご地域づくり塾が開
講されました！今後も支
援センターでは地域デビ
ュー講座など講座が盛り
だくさん♪学びの秋、何
かはじめてみませんか

この情報紙は、いそご区民活動支援センター、磯子区内各地区センター、コミュニティハウス、ケアプラザ、磯子図書館、横浜市社会教育コーナーなどで配布しています



いそご区民活動支援センター情報紙

参加者募集

いそご区民活動支援センター
1day体験サロン

1day体験サロンとは・・・

地域ボランティア講師が区民の方に活動を広く
知っていただくために体験講座を行っています。

キッズ&保護者で楽しむ
プログラミング体験講座
～いっしょにやってみませんか？～

日 時：2022/11/13(日)10:00～12:00

参加費：無料

持ち物：ノートパソコン

対 象：小学5・6年生、中学1年生と保護者

定 員：キッズ&保護者 6組12人(先着)

申込み：10/11(火)～

講 師：森保 伸樹

先々のキャリアとライフの自信術
～仕事や、社会活動などにおいて～
～よき対人関係を築くために～

日 時：2022/11/26(土)13:30～15:30

参加費：無料

持ち物：筆記用具

対 象：先々のキャリアや、対人関係を思案している人

定 員：10人

申込み：10/11(火)～

講 師：野間 葵
(ガンボキャリア開発センター)

貴方の身体のゆがみは大丈夫？
～気づかなかつた身体のクセを知りましょう～

日 時：2022/11/27(日)13:30～15:30

参加費：500円

持ち物：手ぬぐいタオル(手ぬぐいサイズ)

対 象：どなたでも

定 員：10人(先着)

申込み：10/11(火)～

講 師：村上 和恵
(健康管理士一般指導員)

アロマの可愛い香り袋づくり

ご自身のお好きなアロマを選び、
ポチ袋を使った紙工作で香り袋を作成します。

日 時：2022/12/4(日)13:30～15:00

参加費：300円(材料費込)

持ち物：はさみ 定規 筆記用具

対 象：どなたでも(小学校低学年までは保護者同伴)

定 員：10人(先着)

申込み：11/11(金)～

講 師：岩本 明子

リラックスヨガ

肩こり・頭痛・不眠などの不調を解消!!
あなたもスッキリしませんか？

日 時：2022/12/10(土)10:30～11:30

参加費：500円

持ち物：ヨガマット・(バスタオル可)手ぬぐい型タオル

対 象：どなたでも

定 員：10人(先着)

申込み：11/11(金)～

講 師：蒲原 美樹

干支の折り紙と箸置き

来年の干支「兎」を紅白の和紙で折ります。
お節料理に色を添える兎の箸置きも作ります。

日 時：2022/12/18(日)13:00～15:00

参加費：500円

持ち物：紙用ボンド・洗濯ばさみ 2個

対 象：どなたでも

定 員：10人(先着)

申込み：11/11(金)～

講 師：福原 捷子

場 所：磯子区役所7階

いそご区民活動支援センター いきいきふれあい活動広場・ミーティングコーナー

申込み先・お問合せ：いそご区民活動支援センター

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail: is-shienc@city.yokohama.jp



地域ボランティア講師&グループ・団体

登録数 (10月31日現在)

■地域ボランティア講師 221件

■グループ・団体 231件

いそご地域づくり塾2022

さあ！はじめよう！自分らしく 第1回 レポート

いそご地域づくり塾は全5回実施し「学び合い」「仲間づくり」「イベント体験」を通して“自分らしく”地域で活動するヒントや“地域活動の楽しさ”を学ぶ講座です。

今年もチャレンジ体験として、希望者が受講期間中から地域の施設や団体などで地域活動のボランティア体験や見学、相談などができ、これからの地域活動に役立てていただく企画を取り入れています。

受講生は40代から70代と年齢層も幅広く、18名の方が参加しています。感染症対策に配慮した上で、今年も講師にNPO法人 夢・コミュニティ・ネットワークの坂本氏と時任氏を迎え、10月7日(金)からいそご地域づくり塾が始まりました。

残念ながら雨模様の第1回目でしたが、受講生の皆さんは笑顔で受付されていました。

関森磯子区長の挨拶から始まり、初めは緊張された様子でしたが、得意ダーツによる自己紹介では、照れくさそうに得意技を披露されていました。

共有することで一歩距離が縮まり、マスクの下は笑顔になっていたように思います。アイスブレイクでは、各グループで「雨降りスタート」「うさぎちゃん」「チームけん玉」とチーム名を決め、チーム戦で磯子にまつわるクイズに答えました。

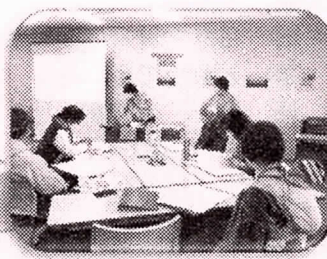
正解すると歓声や拍手、ガッツポーズが出て、不正解ではみんながっかりする姿も見られ、皆さん一体となってとても盛り上がりました。また一歩皆さんの距離が縮まったようでした。

第1回のテーマは、「地域の元気と仲間づくり」。まずは地域のことを知ること、地域施設の紹介をしました。いろいろな場所を知り活用していただきたいと思います。

そして、地域を好きになることが大切ということ。また、コミュニケーションのヒントとして、うなずきやあいづちなど、受け止めることの大切さを学びました。

チャレンジ体験に昨年体験された方から「ボランティア活動の雰囲気を体感することができ活動がより理解できた」「参加者の思いを知ることができて、自分自身の中でもやりたいことが少し形になってきたと感じた」と感想をいただいています。地域活動をより理解していただくために多くの方にご参加いただきたいと思います。

最後に気づきシートに自分の思いを書き込みました。より一層磯子を好きになられたらいいですね。2時間15分の講座でしたが、あっという間の時間でした。片付けも皆さんに手伝っていただきました。毎回盛り沢山の内容の講座です。次回いそつなもお楽しみに!!



磯子区マスコット
キャラクター
「いそっぴ」

～健康麻雀クラブ
藤の花

会 員 募 集 中

いそご区民活動支援センターの登録グループです。コロナ対策をしながら活動しています！

- 日 時：毎週月・水・金曜日 12:00～17:00
- 場 所：上中里地区センター 集会所
- 参加費：300円

◎健康麻雀：交流と友愛をモットーに疲れない範囲でゲームを通して脳の活性化に役立つ娯楽です！

お問合せ：藤の花の会 事務局
TEL 045-891-0107

NPO法人
横浜シティガイド協会

歩いて知る ヨコハマの魅力★

お好きなコース&日時でガイドと一緒に楽しく歩きませんか。

◎基本料金：2,500円(10名まで)
2時間30分程度 ガイド1人

●磯子・横浜各所をご案内します(応相談)●
久良岐公園(能舞台)／市電保存館／堀割川周辺
市民の森／みなとみらい21／三溪園／山手西洋館
横浜三塔／中華街／赤レンガ倉庫／山下公園など

お問合せ：NPO法人 横浜シティガイド協会
TEL 045-228-7678 (平日10～14時)
※11月1日より16時までの予定
FAX 045-228-7693 メール info@ycqa.com



コラム 第1回 My column 佐藤 清江

かくれんぼ
する実

秋の散歩で「つる植物」探し
ヤマノイモ・オニドコロ

多くの方が、久良岐公園の散歩を楽しんでいます。花の姿がすっかり見られなくなって、11月からは、木の実が目につくようになりました。特に「つる植物」が目につきます。久良岐公園には、ヒメドコロも一部で見られますが、今回は、ヤマノイモとオニドコロを紹介しましょう。

つる植物は、光を求めて茎がつるになり、他の植物に巻き付いてどんどん上へ上へと伸び上がっていきます。どちらもよく似ていてなかなか見分けられないという声を聞くことがあります。そこで、今回は、花、葉、実に分けて比べてみました。

ヤマノイモは地下に出来る芋が食用になります。茎に出来るムカゴも食用になり、八百屋さんで見かけます。オニドコロの芋は有毒です。ムカゴは出来ません。

異なることばかり見てきましたが、似ている点もあるのです。何れも雄株と雌株があり、実は雌株にしかできません。またどちらも雄花は上向きに花穂を伸ばし、雌花は垂れ下がって咲きます。

深まっていく秋、久良岐公園の散歩を楽しみながら、ヤマノイモ、オニドコロを探してみたいかがでしょう。実は、11月は緑色ですが、次第に茶色になって春頃まで付いています。

●花 ヤマノイモ 白です。開花したように見えません。
オニドコロ 薄い黄緑色です。

●葉 ヤマノイモ 細長いです。



オニドコロ 丸っぽいです。



●実 ヤマノイモ 半円を3つつきあわせたようです。



オニドコロ 少し長細い丸を3つあわせた形です。



情報掲示板 2022 年 11 月 ～会員募集・活動のご案内～

第 32 回 いそご芸術文化祭

お楽しみ演芸会
きんぴら会 其の漆



- 日 時：12 月 4 日(日)
12 時開場／13 時開演 ※終演 16 時予定
- 会 場：杉田劇場
- 木戸銭：1,000 円
- 定 員：250 名
- 申 込：11 月 11 日より申込み開始(先着)
電話もしくは、メールにてご予約ください。
満席になり次第受付を終了します。

～出演～
恋南亭真っ平
秋風亭借金 ほか

(真っ平事務局) ☎090-2446-5081
メール: ptbxg619@yahoo.ne.jp
(借金事務局) ☎080-1126-2071
メール: ymd_yso1215@hotmail.co.jp
(下線は 2 本)

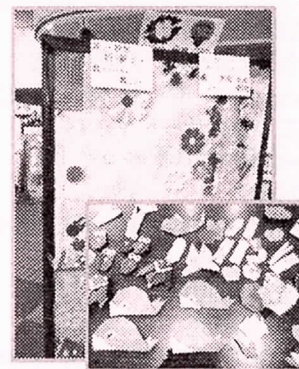
磯子スポーツセンター

横浜元気!!スポーツレクリエーション

フェスティバル 2022

&すぎたからつな 5(10 月 15 日開催)

「折り紙アート」の作品です



ロビーが写真スポットに♪

I am 地域ボランティア講師



ジャンル：健康生活
氏 名：村上 和恵
資格など：健康管理士一般指導員
カイロプラクティック



貴方の身体のゆがみは大丈夫？

～気づかなかった身体のクセを知りましょう～

ご自身でチェックしながら対処法を学び、
体力も気力も自分で回復する習慣をつけましょう◎

- 日 時：11 月 27 日(日) 13:30～15:30
- 場 所：磯子区役所 7 階 ミーティングコーナー
- 参加費：500 円
- 持ち物：手ぬぐいサイズのタオルか手ぬぐい
- 申込み：10 月 11 日(火)～(窓口・電話・FAX)
いそご区民活動支援センター
電話：754-2390 FAX：759-4116



"ちょっと調子が悪いな、でもお医者さんからは「特に病気ではありません。」あるいは「年齢によるものですネ。」とか言われたことはありませんか？ご自身の身体からの小さな「SOS」があったら見過ごさないで！病気と診断される前に、気力も体力も自分で回復する習慣をつけましょう。ご自身にあった改善方法を発見してチャレンジしていきましょう。そのお手伝いを致します。

※地域ボランティア講師は、地域の各種施設、保育所・幼稚園、小・中学校、子ども会、親子サークル、町内会、老人会、市民活動グループなどからの要請に応じて、講座、講演会、体験学習、芸術鑑賞などの講師や実演者としてご紹介する「ボランティア人材登録制度」です。
詳しくは、いそご区民活動支援センターまでお問合せください。

3 年ぶりに開催されました！

磯子まつり



9 月 25 日(日) 3 年ぶりに「磯子まつり」が開催されました。天候にも恵まれ、パレードや、雑貨・美味しそうな食品の出展、日々の生活に大切なことを楽しく学べる掲示やクイズなど磯子区役所や横浜市社会教育コーナー周辺に、多くの皆さまが参加されました。磯子公会堂のステージや産業道路の特設ステージではパフォーマンスも盛りだくさん、磯子土木事務所ではお子さまが大好きなはたらくくるまが大集合し、磯子センターでは高校生によるパフォーマンス発表・体験ブース・スタンプラリーの景品交換などがありました。久しぶりにたくさんの笑顔の花が磯子に咲きました。



おじゃましてす

87

「久良岐自然観察会」
2022 年 9 月 10 日(土) 訪問

今回、お邪魔したのは、久良岐自然観察会です。久良岐公園の事務所前に集合して集まった皆さまでコースをまわります。世話人の佐野さんを先頭に久良岐公園内の散歩道を会員の皆様 14 名の方々と散策しました。

皆さん、和気あいあいと散策され、散歩道脇の草花、昆虫類など観察し、また実際に触ったりして楽しんでおられました。

驚いたのは、皆さんが草花や昆虫類の種類に大変詳しいことです。

初めて聞くような草花や昆虫類の名前も教えてください、とても勉強になりました。

皆さん、本当に良く観察されているのだと感心させられました。



この会は、20 年も活動されている大変歴史の有る会です。毎月、第 2 土曜日の 9 時～11 時まで開催されていますので年齢問わずどなたでも参加出来ます。入会金、会費等は一切御座いませので是非一度如何ですか。

参加される場合は、いそご区民活動支援センター(045-754-2390)にお気軽にお尋ね下さい。 応援隊 西澤 岳夫



施設いちおしのイベント・講座情報

※施設の状況により、内容が中止・変更になる場合があります。
詳細は各施設にお問い合わせください。

磯子センター Tel 753-2861 Fax 753-2863 (休) 11/28 (月) マクロビオティックスのお話と味噌作り 日時: 12/9(金)10:00~13:00 回数: 1回 対象: 成人 定員: 12人 費用: 2,000円 申込: 11/1(火)~20日(日)迄 抽選 内容: マクロビの手法で自然食品の味噌を作ってみませんか?	根岸地区センター Tel 751-4777 Fax 751-4798 (休) 11/21 (月) クリスマス企画 いちごのケーキをつくります 日時: 12/11(日)10:00~13:00 回数: 1回 対象: 中学生~一般 定員: 10人 費用: 2,000円 申込: 11/11(金)~ 先着 直接来館又は電話 内容: ケーキ作り始めてでも美味しくできます。男性の方もふるってご参加下さい。	根岸地区センター Tel 751-4777 Fax 751-4798 (休) 11/21 (月) ダンスパーティ 日時: 12/3(土)14:00~17:00 回数: 1回 対象: 一般 定員: 50人 費用: 500円 ※飲食の用意はありません 申込: 11/11(金)~ 直接来館 地区センターにてチケット販売 内容: 3年ぶり!ダンスパーティを開催します♪アテンダント・ミキシング・トライアルがあります。☆当日券(600円)有
杉田地区センター Tel 775-0541 Fax 775-0542 (休) 11/17 (木) ベストコンディションのための睡眠メソッド 日時: ①11/22(火)19:30~20:30 ②11/26(土)9:30~11:30 回数: 1回 (希望者のみ1人15分) 対象: 高校生以上 定員: 各日10人 費用: 各日500円 申込: 10/25(火)~先着 内容: ベストコンディションを保つために自分のできる一つの「睡眠」。睡眠改善インストラクターから講義と個別アドバイスをもらえる講座です。①②は同じ内容です。	上中里地区センター Tel 773-3929 Fax 773-3939 (休) 11/28 (月) 手作り点心~中華のおせち~ 日時: 12/22(木)10:00~12:00 回数: 1回 対象: 一般 定員: 12人 費用: 1,200円 申込: 11/24~12/15(木)先着 内容: 手作りの点心をおせちに添えてみませんか。安心素材で美味しい中華の副菜作りを分かりやすくお教えます。(2~3品の予定です。)	岡村中学校コミュニティハウス Tel&Fax 758-2017 (休) 火・金 フレッシュグリーンのクリスマスリース 日時: 11/30(水)10:00~11:30 回数: 1回 対象: 一般 定員: 8人 費用: 600円 申込: 11/12(土)~ 先着 内容: 新鮮なグリーンを使ってクリスマスにぴったりのリースを作ります。☆持ち物: ハサミ・持ち帰り用の袋
滝頭コミュニティハウス Tel 761-7928 Fax 754-4666 (休) 11/28 (月) 親子でスポーツリズムトレーニング 日時: ①12/3(土)15:00~16:00 ②12/17(土)15:00~16:00 回数: 1回 対象: 年中~年長と保護者 定員: 10組 費用: 200円 申込: 11/11(金)~11/30(水)先着 内容: 親子で取り組みながら楽しみましょう。運動機能・集中力・リズム感の向上に役立ちます。①②は同じ内容です。	浜中学校コミュニティハウス Tel&Fax 772-0770 (休) 火・金 革でつくる ミニクリスマスツリー ~大人のレザークラフト講座②~ 日時: 12/4(日)9:30~12:00 回数: 1回 対象: 成人 (5歳以上のお子さんも2人まで同伴可) 定員: 10人 費用: 2,000円 申込: 11/13(日)~先着 窓口・電話・FAX 内容: ミニサイズのクリスマスツリーを作ります。かわいい卓上サイズです。(サイズ)高さ:18cm、幅:10cm	洋光台第三小学校コミュニティハウス Tel&Fax 832-8331 (休) 火・金 ジュニパーベリーで作るクリスマスリース 日時: 12/10(土)10:00~12:00 回数: 1回 対象: 一般 定員: 12人 費用: 3,500円 申込: 11/12(土)~(先着) 内容: オレゴンから取り寄せたジュニパーベリーでクリスマスリースを作ります。リースの大きさは約20cmです。

磯子地域ケアプラザ Tel 758-0180 Fax 758-0181 (休) 11/21 (月) 子育て楽しむ♪ わいわい広場 日時: 11/9(水)10:00~11:30 回数: 1回 対象: 幼児と保護者 定員: 10組20人 先着 費用: 無料 申込: 不要。当日直接会場へ 内容: 自由遊び 子育てパートナーと相談もできます!	滝頭地域ケアプラザ Tel 750-5151 Fax 750-5155 (休) 11/21 (月) 赤ちゃんひろば 日時: 12/21(水)10:00~11:15 回数: 1回 対象: 0歳から3歳までの子どもと保護者 定員: 12組 費用: 子ども1人200円 申込: 11/23(水)~ 先着 内容: クリスマス会を開催します。保育園の先生による手遊びもありますよ。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。	屏風ヶ浦地域ケアプラザ Tel 750-5411 Fax 751-2322 (休) 11/8 (火) 健康サポート体操 日時: 12/5(月)10:00~11:00 回数: 1回 対象: 地域の方 定員: 15人 費用: 300円 申込: 11/1(火)~ 先着 内容: 椅子に座って行う体操です。自宅でも簡単にできる肩こりや腰痛予防・筋肉を柔軟にする体操を行います。
区民文化センター杉田劇場 Tel 771-1212 Fax 770-5656 (休) 11/8 (火) 0歳からのちいさなコンサート (休) 11/8 (火) ひよこコンサート Vol.44 ~からふるぽけと秋みつけ!~ 日時: 11/17(木) ①11:00~12:00 ②15:00~16:00 回数: 2回 対象: 乳幼児と保護者 定員: 親子20組限定 費用: 0歳~4歳: ¥100/5歳~大人: ¥500 申込: チケット発売中 内容: 2人組女性ボーカルユニット「からふるぽけ」による、親子のためのコンサート※会場は4階リハーサル室です。	磯子スポーツセンター Tel 771-8118 (休) 11/14 (月) 出前教室①健康体操 出前教室②肩腰膝痛予防体操 日時: ①11/28(月)10:00~10:50 ②11/22(火)13:00~13:50 会場: ①屏風ヶ浦地域ケアプラザ ②上笹下地域ケアプラザ 定員: 16歳以上 各20人 費用: 各500円 申込: 当日現地にて10分前から受付(先着順) 内容: 簡単な運動やストレッチを通して肩腰膝の痛みの予防から健康・体力づくりを行います。※室内シューズをお持ちください。	横浜市社会教育コーナー Tel&Fax 761-4321 (休) 11/7 (月) 読書活動推進プロジェクト企画 ふるさと神奈川のおはなし 日時: 11/18(金)10:00~12:30 回数: 1回 対象: 神奈川の昔話に興味のある方 定員: 40人 先着 費用: 500円 申込: 10/11(火)~電話又は窓口受付 内容: 身近な場所に伝わるおはなしをスライドや紙芝居、パネルシアターで紹介。おはなしを旅して、神奈川のことを知ってみませんか?
磯子図書館 Tel 753-2864 Fax 750-2528 (休) 11/21(月)、12/3(土) 定例おはなし会 日時: 11/30(水)15:30~16:00 回数: 1回 対象: 一人でおはなしを聞ける子 定員: 4人(当日先着) 費用: 無料 申込: なし 内容: 絵本の読み聞かせを行います。	根岸なつかし公園 旧柳下邸 Tel&Fax 750-5022 (休) 11/8・22 (火) あったかマフラーを織ってみませんか? 日時: 12/5・12(月)10:00~12:30 回数: 2回で1枚のマフラーを織ります。 対象: はじめての方優先 定員: 4人 費用: 4,000円(材料費込) 申込: 11/11(金)10:00~(先着) 電話・事務所へ 内容: 冬の必須アイテム、マフラーを卓上織機を使って織り上げます。はさみ(小型)、飲み物をお持ちください。講座は、椅子ではなく座布団席です。	久良岐能舞台 Tel 761-3854 Fax 754-4050 (休) 11/21 (月) くらき ろうそく能「清経」 日時: 11/5(土)17:30~19:00 回数: 1回 対象: 全年代(未就学児不可) 定員: 80人 費用: 3,500円 小・中学生 1,000円 申込: 9/1(木)~11/4(金) 内容: 能の名作「清経」を喜多流能楽師 内田成信師がろうそくの炎の明かりの下で幽玄に舞ます。
三殿台考古館 Tel 761-4571 Fax 761-4603 (休) 月 冬の弓矢うち大会 日時: 12/3(土)10:30~12:00 回数: 1回 対象: 小学生以上 定員: 20人 費用: 無料 申込: 当日10:00~受付開始 先着 内容: 的を狙って矢を放ち、その難易度と距離で点数を競います。受付開始前に来られた方には、整理券を配付します。	よこはま南部ユースプラザ Tel 761-4323 Fax 761-4023 令和4年 ひきこもり等の若者支援セミナー・相談会 (休) 日・祝 11/21(月) 【チーム支援】~本気でつながるためにできること~ ①セミナー ②個別相談 日時: 11/16(水)①13:30~15:00 ②15:15~16:15 対象: 社会参加に困難を抱える若者(15歳~39歳)のご家族、興味のある方 定員: ①30人 ②6人 申込: 10/11~①先着 ②先着 要事前予約 費用: 無料 内容: ご家族からの個別の相談をセミナー後に行います。1組15分~20分の予定 相談員2名	磯子公会堂 Tel 750-2520 Fax 750-2521 (休) 11/28 (月) 健康講座 転倒予防 腰痛 日時: 12/6(火)10:00~11:30 回数: 1回 対象: どなたでも 定員: 30人 費用: 無料(要事前申込) 申込: 11/8(火) 窓口(午前10時~)先着 内容: カイロプラクティックの専門家を講師にお迎えして健康講座を開催します。転倒・腰痛を自分で改善予防する方法を学びます。