

腰痛・肩こい予防 & 姿勢改善ストレッチ・筋力アップ

寒い季節になりました。自然と体に力が入り、前かがみの姿勢になっていませんか？
そもそも、正しい姿勢とはどのような状態なのでしょう？
正しい姿勢を知り、日常でできる簡単ストレッチで、腰痛・肩こりの予防につながります。
すでに活動をされている方、子育て支援に興味のある方、何かはじめたいと思っている方も是非ご参加ください。

2025年1月23日(木)

①9:30～10:15 ②10:30～11:15

※①②とも同じ内容です。当日それぞれ15分前から受付します。

金沢八景 YMCA 3階ホール

横浜市金沢区瀬戸 23-21(金沢八景駅(京急)より徒歩6分)

持ち物

動きやすい服装、タオル、
室内履き(外靴も可能ですが、靴底を拭いてご持参ください)

対象

地域で子育て支援活動をされている方
地域の子育て支援に興味のある方・何かはじめたいと思っている方

参加費

無料

定員

各回15名程度

指導者

柳田さん(横浜中央 YMCA ウェルネススポーツクラブ)

申込み

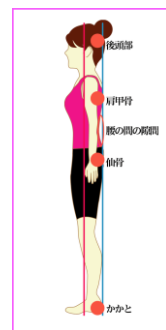
12月17日(火)9時より

Web、お電話、FAX、または直接来館にて

金沢区地域子育て支援拠点とことこ

TEL 045-780-3205(担当:安田)

火～土 9:00～17:00



Web 申込みはこちらから



押し花 de 世界に一つだけの作品 【ポケットティッシュケース】

押し花をあしらった世界にひとつだけの作品を作りませんか？

押し花はもちろん、材料はすべてご用意します。講師がポイントを教えてくださるので、初めての方でも簡単にできます。いつもがんばっている自分へのご褒美にいかがでしょうか？

すでに活動をされている方、子育て支援に興味のある方、何かはじめたいと思っている方も是非ご参加ください。

2025年 1月31日(金)

金沢区役所 6階2号会議室

① 9:30～10:30

(9:20～当日受付)

② 10:45～11:45

(10:35～当日受付)

①と②は同じ内容です

～ 作り方 ～

1. 両面テープをケース全面に貼る
2. 押し花でアレンジ
3. 片面テープでコーティングする。
3ステップで完成です!!



講師

中村恭子さん（金沢区民活動センター 街の先生登録）

対象

地域で子育て支援活動をされている方
地域の子育て支援に興味のある方・何かはじめたいと思っている方

参加費

無料

定員

各回20名

申込み

12月17日(火)9時より
Web、お電話、FAX、または直接来館にて
金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」
TEL 045-780-3205(担当:安田)
火～土 9:00～17:00

Web 申込みはこちらから



支援者もママも元気になれる 子どもの成長・発達の5つのポイント

子どもの成長・発達の過程を「エリクソンの発達段階」の考えをもとに、具体的にわかりやすく教えていただきます。

保護者への関わり方のヒントがたくさん見つかります！

すでに活動をされている方、子育て支援に興味のある方、何かはじめたいと思っている方も是非ご参加ください。

2025年2月21日(金) 9:30～11:00

*9:10～受付開始

金沢区役所 5階 1号会議室

5つの
ポイント

- ①安心があるから、自己決定がある
- ②表出が先、応答が後
- ③受容して、応答する
- ④期待を伝えること 禁止を伝えること
- ⑤成長に応じて、人間関係のスタイルを変える
(自信型と不安型)



対象

地域で子育て支援活動をされている方
地域の子育て支援に興味のある方・テーマに関心のある方 等

参加費

無料

定員

50名

申込み

12月17日(火)9時より
Web、お電話、FAX、または直接来館にて
金沢区地域子育て支援拠点とことこ
TEL 045-780-3205(担当:安田)
火～土 9:00～17:00



◆講師プロフィール◆

久保 健太 氏 (大妻女子大学 講師)
東京大学大学院教育学研究科博士課程単位取得退学。
修士(教育学)。教育哲学。
関東学院大学教育学部講師などを経て現職。
共編著に『保育のグランドデザインを描く』
(ミネルヴァ書房)
『育ちあいの場づくり論』(ひとなる書房)
『子ども・子育て支援と社会づくり』(ぎょうせい) など。

Web申込みはこちらから

