



おすすめ講座



よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

- ◆日 時：2/2 (月) 13:30~16:00
- ◆場 所：3階 多目的ホール
- ◆定 員：40名 (先着順)
- ◆申込み：随時 電話・窓口

パパの子育て大作戦！ ～パパと乳幼児あつまれ！～

- ◆日 時：2/14 (土) 10:30~11:30
- ◆場 所：3階 大会議室
- ◆対象・定員：0歳児・1歳児とパパ 10組(先着順)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物
- ◆申込み：1/17(土)10時～ 電話・窓口

いきいきスマホ講座 ～おでかけに使える基礎知識～

- ◆日 時：2/14 (土) 14:00~15:30
- ◆会 場：3階 多目的ホール
- ◆定 員：定員16名 (先着順)
- ◆申込み：1/16(金)10時～ 電話・窓口

キグちゃんとフレイルームを楽しもう！

- ◆日 時：3/3 (火) 10:30~11:00
 - ◆会 場：2階 プレイルーム
 - ◆対 象：未就園児親子 【定員】9組
 - ◆申込み：不要
- ※ 直接会場にお越しください
- 定員を超える場合は
お入りいただけない
場合があります

認知症サポーター養成講座

- ◆日 時：3/13 (金) 13:00~15:00
- ◆定 員：30名 (先着順)
- ◆申込み：2/14(土)10時～ 電話・窓口

シニアのストレッチ・体操教室

| | |
|-----------|---------------------------|
| ① 2/ 3(火) | フレイルチェック ／ストレッチ・体操 |
| ② 2/10(火) | オーラルフレイル・低栄養 ／ストレッチ・体操 |
| ③ 2/24(火) | スポーツレクリエーション ／段ボールモルック |

- ◆時 間：10:00~11:30
- ◆場 所：3階多目的ルーム
- ◆対 象：栄区在住65歳以上 先着30名
- ◆持ち物：動きやすい靴 (室内履き)、飲み物、
筆記用具
- ◆申込み：1/13(火)10時～ 電話・窓口

骨盤底筋ストレッチ・トレーニング

- ◆日 時：3/20 (金・祝) 10:00~11:00
- ◆対象・定員：出産後10年未満の方15名(先着順)
- ◆参加費：500円
- ◆申込み：2/11(水・祝)10時～ 電話・窓口

チームオレンジ認知症啓発公演 「てんやわんやの一丁目一番地」 ～認知症に寄り添って～





- ※劇団ジーバジーバによる公演です
- ◆日 時：3/22 (日) 14:00~(13:30開場)
- ◆定 員：40名 (先着順)
- ◆申込み：2/11(水・祝)10時～ 電話・窓口

※講座は変更になることもあります。
※講座はSAKAESTAのホームページや
栄区の広報にも掲載されます。
※参加費の記載がないものは無料です



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 1月 | | お子さんや子育て世代向けの方の講座 おおむね65歳以上の方の講座 どなたでもご参加いただける講座 | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 12/29(月)~1/3(土)まで休館 | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 栄おもちゃ病院 楽習教室 | 8 子育て相談あそびっこ | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 楽習教室 チラシの作り方 | 15 子育て相談あそびっこ | 16 手しごとくらぶ ブラッシュアップライフ① | 17 パソコン・スマホ相談会 |
| 18 わたしたちの昭和歌謡 アロハバンド クリームづくり | 19 休館日 | 20 | 21 らくらく体操教室 楽習教室 | 22 子育て相談あそびっこ お手軽パン講座 | 23 人財バンク登録者 向け茶話会 | 24 |
| 25 栄おもちゃ病院 | 26 キグちゃんの親子 で遊ぼう(0歳児) | 27 冬のおはなし会 | 28 楽習教室 | 29 子育て相談あそびっこ | 30 ブラッシュアップライフ② | 31 |

さかえすた 2026年 2月・3月の予定

| お子さんや子育て世代向けの方の講座 | | おおむね65歳以上の方の講座 | | どなたでもご参加いただける講座 | | |
|--|------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|  2月 | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| らくらく体操教室 | よこはまシニアボランティアポイント登録研修会 | コーヒー講座 シニアのストレッチ・体操教室① | 楽習教室 | 子育て相談あそびっこ | 手しごとくらぶ |  |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| わたしたちの昭和歌謡 | キグちゃんの親子で遊ぼ（1歳児） | シニアのストレッチ・体操教室② | | 子育て相談あそびっこ | フラッシュアップライフ③ | キグちゃんとパパの子育て大作戦 いきいきスマホ講座 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 家族・介護者のつどい 人財バンク登録者向け茶話会 | 休館日 | | らくらく体操教室 楽習教室 | 子育て相談あそびっこ 春のお菓子講座 | 手しごとくらぶ | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 栄おもちゃ病院 | | シニアのストレッチ・体操教室③ | 楽習教室 | 子育て相談あそびっこ | フラッシュアップライフ④ | |
|  3月 | | | | | | |
| ※講座は変更になることもあります。 ※講座はSAKAESTAのホームページや栄区の広報にも掲載されます。 | | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| らくらく体操教室 | ひびけ！歌声の丘 | キグちゃんとプレイルームを楽しもう！ | 栄おもちゃ病院 楽習教室 | 子育て相談あそびっこ | 手しごとくらぶ | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| わたしたちの昭和歌謡 | キグちゃんの親子で遊ぼ（2歳児） | | 楽習教室 子育て喫茶「げんき」 親子でハワイアンリズムあそび | 子育て相談あそびっこ | 人財バンク登録者向け茶話会 栄聖仁会病院による認知症講座 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 休館日 | | らくらく体操教室 楽習教室 | 子育て相談あそびっこ | 手しごとくらぶ 骨盤底筋ストレッチ・トレーニング | パソコン・スマホ相談会 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 栄おもちゃ病院 チームオレンジ認知症啓発公演 | | | 楽習教室 | 子育て相談あそびっこ | | |
| 29 | 30 | 31 | | | |  |
| らくらく体操教室 | | | | | | |