

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：隨時 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 フレイルーム
- ◆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～

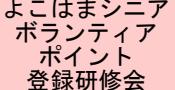
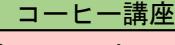
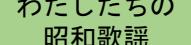
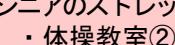
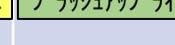
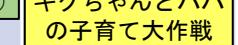
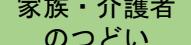
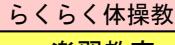
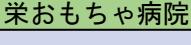
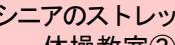
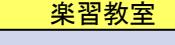
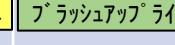
- ※劇団ジーバジーバによる公演です
- ◆日 時：3/22（日）14:00～（13:30開場）
 - ◆定 員：40名（先着順）
 - ◆申込み：2/11（水・祝）10時～ 電話・窓口

※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



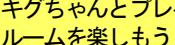
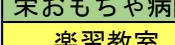
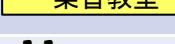
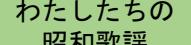
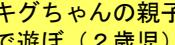
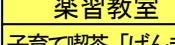
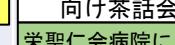
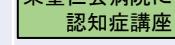
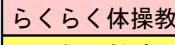
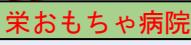
日	月	火	水	木	金	土
1月						
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
わたくしたちの昭和歌謡 アロマバンド クリームくり	休館日					
25	26	27	28	29	30	31
栄おもちゃ病院	キグちゃんの親子 で遊ぼ（0歳児）	冬のおはなし会	楽習教室	子育て相談あそびっこ	お手軽パン講座	パソコン・スマート相談会 「ラッシュアップ」ライフ①

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	
							
1	2	3	4	5	6	7	
		 シニアのストレッチ・体操教室①					
8	9	10	11	12	13	14	
				 		 いきいきスマホ講座	
15	16	17	18	19	20	21	
 人財バンク登録者向け茶話会			 	 			
22	23	24	25	26	27	28	
				 			



※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
			 			
8	9	10	11	12	13	14
			 子育て喫茶「げんき」 親子でハイアンドアソビ		 	
15	16	17	18	19	20	21
			 		 骨盤底筋ストレッチ・トレーニング	
22	23	24	25	26	27	28
						
29	30	31				
