

# 緑ほのぼの荘だより

発行者 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘  
所在地 横浜市緑区十日市場町825-1  
電話 045-985-6323  
アドレス <https://kyosaikai.jp/honobono-news/>  
指定管理者 社会福祉法人 神奈川県匡済会

No. 64 平成30年

2

月号

初心者歓迎

## 趣味の教室・前期

こんな利点があります

- ☞ 受講料は無料です
- ☞ 材料費・資料代など、実費のみのご負担です
- ☞ JR十日市場駅から徒歩3分、駅から便利な距離にあります
- ☞ 初心者対象の講座なので、これから始めようとする方でも安心してご参加いただけます
- ☞ 原則月2回の開催なので、無理なく受講できます



講座の科目・内容は、本紙見開き面をご確認ください。

## 緑ほのぼの荘まつり 開催!

### 演芸大会

2月17日(土) 9時30分～16時頃

カラオケ・踊りをお楽しみください。 ※出場者の応募は、終了しております。  
13時～13時15分は、当館利用団体の一洲会(かずしまかい)さんの舞踊をお楽しみください。

### 団体・教室発表会

2月18日(日) 9時30分～12時30分頃

出演団体：健康歌声教室、民謡、朗読、オカリナ、詩吟、太極拳

活動団体さんの作品展示もごさいます。



受講生募集

平成30年前期(4月～9月)

# 趣味の教室

お問い合わせ 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘

電話045-985-6323 横浜市緑区十日市場町825-1

新規

## シニアリトミック 梅内 眞由美 先生



第2・4 水曜日 10時15分～11時15分  
資料代実費 動きやすい服装  
定員15名

音楽教育の技法であるリトミックを用いて音感を養い、リズムに合わせて運動します。気楽に楽しく受講することで、表現する楽しさを感じてみましょう。

## おだやか太極拳 角田 裕昭 先生



第1・3 火曜日 14時15分～16時15分  
定員15名 保険料 約340円  
動きやすい服装

健康増進を目的とした楊式太極拳です。基本動作を習得することで、おだやかな健康増進を図ります。型も動作も全然むずかしくありませんよ。

## 実用!ペン習字 安藤 修二 先生



第2・4 水曜日 13時15分～15時15分  
ボールペン、サインペンを持参  
定員15名

「字がきれいになりたい」は、誰でも思うものです。ペンの持ち方、止め、払いのポイントをつかむだけで格段に字がきれいになりますよ。

## 書道 後藤 園子 先生

# 村度

第1・3 水曜日 10時～12時  
書道道具、半紙を持参  
定員15名

習字と書道は別物だをご存知でしたか? 「書道」は文字の芸術です。基本を学びながら、自分の味を見つけてみませんか。

## デジカメ写真 長澤 義茂 先生



第2・4 火曜日 13時15分～15時15分  
デジカメ・取扱説明書持参  
プリント代実費 屋外保険料約120円  
定員15名

カメラの操作や写真の撮り方、視点や構図などを学びます。野外実習も行います。技術よりも写真を楽しみながら撮って行くことを目的とします。初心者限定です。

## 編み物 高安 はるみ 先生



第2・4 月曜日 10時～12時  
並太毛糸玉2玉 かぎ針6～8号  
定員10名

完成させようとする思いよりも、気長に編んでいきましょう。基本的な編み方で、気長に手を動かすことで、形になっていくことを楽しみませんか?

## 英会話 山根 佳子 先生



第2・4 火曜日 13時15分～15時15分  
テキスト代 2,000円前後  
定員15名

英語がわからなくても、臆せず耳から慣れることが英会話の第一歩です。外国の方がカタコトの日本語を話していても気にならないのと同じように、カタコトの英語でも気にされないそうです。まずは、一歩踏み出してみましょう!

## 楽しむシニアヨガ 今村 美穂 先生



第2・4 月曜日 11時45分～14時  
動きやすい服装、フェイスタオル、バスタオル、飲料水 保険料約340円  
定員15名

ヨガ初心者でも大丈夫です。無理をして体を動かすことよりも、自分の動く範囲を生かして体を動かす「楽しむヨガ」です。

## 健康詩吟

後藤 園子 先生



第2・4 月曜日 10時～12時  
用意するもの 特になし  
定員15名

詩吟は、朗読と節調で表現する歌い方です。詩吟のいろはを学ぶだけでなく、発声や良い姿勢、呼吸の仕方を伴うので健康増進につながります。

## 朗 読

武松 洋子 先生



第2・4 月曜日 10時～12時  
資料代実費  
定員10名

声を出すこと、読むことで、あなたらしさに灯をともしませんか？技術よりも声出し、文章の量より質、色々な種類に触れることが大切です。続けることで脳の活性化にもつながります。朗読で仲間づくりもしませんか。

## つるし雛

森 マリ子 先生



第2・4 水曜日 13時15分～15時15分  
材料費 1個700円 裁縫道具、ボンド、綿、タオル、絹糸(赤、白、黒)を用意してください。定員15名

生まれてきた子供の幸せを願う気持ちを託したつるし雛。縫い方と想いを知ること、素敵なつるし雛が仕上がりますよ。

水彩画に役立つ

横地 光 先生

## 鉛筆デッサン

坪井 健一 先生



第1・3 水曜日 10時～12時  
モチーフ代1,100円  
画用紙のスケッチブック(4号)・  
鉛筆(2H・H・HB・B・2B・4B 各1本)・  
ねり消しゴムを持参してください。  
定員12名

鉛筆デッサンをすることで水彩画に役立つものの見方を学んでいただきます。

## 折り紙

早野 ゆき 先生



第2・4 火曜日 9時30分～12時  
教材費 折り紙用紙(実費)  
定員10名

美しい花や動物を折り出してみませんか。日本伝統の遊び、折り紙。単純なようで実は複雑な折り方から形が生まれてきます。折るだけで、1枚の紙が立体になる達成感とすごさを味わってみませんか？

## 健康歌声教室

植松 美帆 先生



第1・3 木曜日 10時～12時  
資料代実費  
定員15名

この講座は歌唱力上達が目的ではありません。お腹から声を出すことで健康づくりをする教室です。声を出すことと、歌うことを楽しみませんか？

## 妙を楽しむ俳句

黒滝 志麻子 先生



第1・3 金曜日 10時～12時  
特になし  
定員15名

五・七・五がおりなす定型詩は、季語や韻で表現する芸術です。たとえば、あなたなら「高齢者」を何と表現しますか？文字と言葉の妙を楽しみませんか。

## こころを伝える絵手紙

鎌本 アケミ 先生



第1・3 土曜日 10時～12時  
各回分はがき代  
定員15名

格好よく描こうなんて思わないでください。手作りに、あなたの温かさが伝わります。そして、送り手にあなたの心が伝わります。まずは、形にしてみましょう。

受講対象者 市内在住の60歳以上で初心者の方(ただし、一度受講した教室はお申込できません)  
申込期間 3月1日(木)～3月18日(日)午前9時00分～午後4時45分  
申込条件 申込みができるのは、1人1教室のみです  
申込方法 必要なものを持参して、直接緑ほのぼの荘へ来館してお申込みください  
必要なもの (1) 無地の官62円官製はがき 1枚  
(2) 氏名・住所・生年月日の本人確認出来るもの(免許証・保険証など)  
受講の決定 (1) 定員を超えた場合は、抽選になります  
(2) 抽選結果は、お申込者全員に、はがきにてご連絡いたします  
(3) 電話による抽選結果のお問い合わせはご遠慮ください  
お申し込みの状況によって、教室の日程が変更・中止になる場合がありますのでご了承ください。

## 健康相談日のお知らせ

2月23日(金) 午後2時30分～午後3時

「病気かどうか気になる…」、「何科にかかるのが良いのか…」、「健診(検診)結果が不安…」、「伴侶が…」など、  
医師があなたの医療・健康の相談にのります。

医師 高津内科医院 院長 高津 竜太郎 先生  
申し込み 当日午前9時から受付  
当日必要なもの 老人福祉センター登録証・診察券

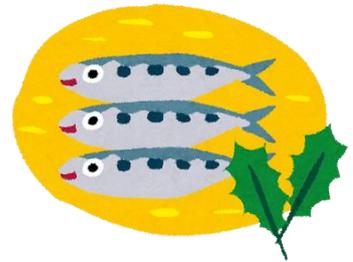


※老人福祉センター登録証をお持ちでない場合は、ご相談前に作成していただく必要がございます。本人確認できるもの(住所・氏名・生年月日が入っているもの)をご用意ください。  
※診察券は、2回目以降に必要になります。

## 休館日のお知らせ

2月19日(月)

緑ほのぼの荘は、毎月第3月曜日がお休みです。  
来館される際はご注意ください。



### 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘利用案内

利用時間 午前9時から午後5時(受付は午後4時45分まで)  
利用できる方 市内在住の60歳以上の方  
または、市内在住の方の60歳以上の父母・祖父母  
利用方法 受付で老人福祉センター利用証を提示してください。  
利用証をお持ちでない方は、運転免許証・保険証などの  
本人確認できるものをご持参ください。  
利用料 無料  
交通 JR横浜線十日市場駅徒歩5分(緑図書館の2階)  
申込・連絡先 電話 985-6323  
所在地 緑区十日市場町825-1  
ホームページ <http://www.kyosaikai.jp/> (ブログもあります)



インターネットから、講座・イベントのおしらせ、開催した講座の様子、  
毎月発行の「緑ほのぼの荘だより」がご覧いただけます。

アドレスは、<https://kyosaikai.jp/honobono-news/>

または、で検索

QRコード

