



受講生募集

平成30年後期(10月~3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

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 木曜日 10時~12時
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

忍 楽

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

背景をぼかしたい! 鮮やかな写真にしたい! バランスの良い風景の構図は? そんな写真の撮り方などを学びます。野外実習も行います。あなたが撮った写真がみるみるステキになっていきますよ!

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。

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 鉛筆デッサン

横地 光 先生
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。

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？

いまブーム!

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。

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 9月3日（月）～9月21日（金）午前9時00分～午後4時45分
9月17日（月・祝）は休館日です

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。