平成 3 1 年



# 縁ほのぼの涯

月号

第76号



老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘 アドレス https://kyosaikai.jp/honobono-news/ 所 在 地 横浜市緑区十日市場町825-1

Beyond the century since1918 世紀を超えて… 1918 年創業



社会福祉法人神奈川県匡済会



## 趣味の教室・前期

講座の科目・内容は、本紙内面をご確認ください。



# 縁ほのぼの辞まつり 開催!

演芸大会

2月16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。

団体·教室発表会 2月17日(日) 9時30分~12時30分頃

出演団体:民謡、オカリナ、朗読、新舞踊、詩吟、太極拳

活動団体さんの作品展示もございます。

### 連続講座「地図を読むう」

日時: 4/27、5/18、6/15、6/29、7/13、7/27、8/17、8/31、9/14

(全9回) 午前10時~11時30分

対象・定員:市内在住60歳以上 15人(全回出席対象)

参加費: 1,000 円(教材費·保険料)

必要なもの:細・太の黒マーカー

申し込み:往復はがき(住所・お名前・年齢を明記) 応募者多数時抽選

募集期間:3月11日(月)~28日(木)必着





#### 受講生募集

2019年 前期(4月~9月)

# 味の教

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ないですよ。

#### 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。

#### 渞 書 後藤 園子 先生

改

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とご存知でしたか? 「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1.3 火曜日 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想いよりも、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 月曜日 13時30分~15時30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。

#### 読 朗 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 に灯をともしてみませんか? 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 とで、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



申込方法

受講の決定

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)・ 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?

#### こころを伝える絵手紙 鍬本 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。

#### よくわかる 俳句初心者教室 今村 千年 先生



第1.3 金曜日 10時~12時 特になし 定員15名

季語と五:七:五を学び、俳句作りを楽し みませんか。

日本の豊かな自然と温かい人とのふれ合 いを句にしてみましょう。



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) 受講対象者 申込期間 3月1日(金)~3月17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 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)

(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。

#### 大広間のカラオケ フルコーラスタイムのお知らせ

2月24日(日) 午前中

※カラオケをまるまる1曲、途中で切らないで流します。

#### 健康相談日のお知らせ

2月15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 老人福祉センター利用証・診察券



※老人福祉センター利用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。

※健康相談日は、カラオケの午後2回目の抽選時間が14時30分から14時20分になります。(午後1回目の抽選時間に変更はありません。)

#### 休館日のお知らせ

2月18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分までです)

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、 緑ほのぼの荘 お知らせ

で検索

ORコード

