



## 受講生募集

2019年度後期(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

## 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。

## 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。

## 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。

## 英会話 山根 佳子 先生

**S D** 第2・4 月曜日 13時30分～15時30分  
**G's** 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、一步踏み出してみましょう！

## 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。

## 水彩画に役立つ 鉛筆デッサン 横地 光 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。

## 書道 後藤 園子 先生

### 令和

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にご存知でしたか？  
「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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 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。



## 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？

※  
健康歌声講座は、11月7日から開始いたします。(10月の開講はございません。)

- 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（火）～9月20日（金）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。