

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

太極拳 田中 まりえ 先生



第2・4日曜日 10時～11時30分
保険料 約340円
動きやすい服装・くつ袋を持参
定員10名

健康増進を目的とした太極拳です。
基本動作を習得することで、おだやかに
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。

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。

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・くつ袋、飲料水を持参
保険料約340円 定員10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
持参するものは特になし
定員10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。

健康歌声 植松 美帆 先生



第2・4月曜日 9時30分～11時30分
上履き・くつ袋を持参 資料代実費
定員10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、歌う
ことを楽しみませんか。

英会話 山根 佳子 先生



第1・3水曜日 10時～12時
テキスト代2,500円前後
定員8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よう。

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
スケッチブック代(4号)700円・
鉛筆(2H・H・HB・B・2B・
4B 各1本)・ねり消しゴムを持参
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。

リコーダー 八巻 由美 先生



第2・4水曜日 10時～12時
ソプラノリコーダーを持参
資料代実費 定員5名

音を出してみる。合奏してみる。音符
や音階は、リズムや耳で感じましょう。
経験がなくてもすぐに音楽が奏でられ
るのがリコーダーの魅力です。

書道

後藤 園子 先生



第1・3 水曜日 10時～12時
書道道具〔筆(4号と7号)、文鎮、硯、墨または墨汁、下敷き〕、半紙を持参 定員10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。

実用！ペン習字 安藤 修二 先生



第1・3 木曜日 10時～12時
ボールペン・サインペンを持参 定員10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 今村 千年 先生



第1・3金曜日 10時～12時
持参するものは特になし 定員10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。

受講時のお願い

施設内及び活動中は、マスクの着用をお願いいたします。(一部の講座を除く)。また、適宜、手洗い・手消毒をお願いいたします。状況により、フェイスシールドをお配りする講座がございます。

共用・集団利用施設のため、マスクの着用が難しい場合は受講をお断りすることがございます。来館時の検温と団体出席者名簿の記入をお願いいたします。団体出席者名簿は15日後に破棄いたします。

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2日(金曜日)から9月18日(日曜日) 午前9時から午後4時45分まで
申込条件 申込みができるのは、1人1教室のみ
申込方法 必要なものを持参して、**直接ご本人様が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63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
応募者数及びコロナウイルス感染状況等により、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。

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)を持参 定員8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。

算数・数学 中村 眞一 先生



第2・4 木曜日 10時～12時
資料代実費 定員10名

この講座は、勉強する数学ではなく、楽しむ数学(数楽)です。
クイズ、おもしろ計算、図形、数のパズルなど、算数・数学的なものの見方・考え方を使って楽しんでみませんか。

こころを伝える絵手紙 鍛本 アケミ 先生



第1・3土曜日 10時～12時
各回分のはがき代を持参 定員10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。