

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。

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。

歌声 フォーク&ポップス

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

この講座は楽しく歌うことが目的の教室です。1960年代以降のポピュラーなフォークソングやポップスを講師の生演奏でいっしょに歌ってみませんか。

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号を持参 定員10名

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

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。



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

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。

折り紙

澤田 百合子 先生



第2・4火曜日 9時30分～12時
折り紙セット(15cm四方・7.5cm四方)、はさみ、木工用ボンド、定規、鉛筆 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？

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。

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。

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。

あたまの体操 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

クイズ、おもしろ計算、図形、数のパズル、間違い探しなど、あたまを使って楽しんでみませんか。
※「算数・数学(楽)」を受講された方は、お申込みいただけません。

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。

日本の歴史 真野 信治 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

歴史の出来事に潜む背景や真相をわかりやすく説明していきます。立場や視点、関連文献で変わるのも妙味です。講話から歴史を再認識してみませんか。

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。

受講時のお願い

来館時は、検温と手消毒をお願いいたします。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。

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(水曜日)から3月19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。