

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・
上履きまたはくつ下を持参 定員15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
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・
くつ下、飲料水を持参 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。

歌声教室 植松 美帆 先生



第2・4月曜日 10時～12時
持参するものはなし
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？

英会話 山根 佳子 先生



第2・4月曜日 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。

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？

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？

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。



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、下敷き、墨または墨汁〕、半紙を持参 定員10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。

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 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。

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10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
持参するものはなし
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
持参するものはなし 定員15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

鎌本 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

施設内及び活動中は、マスクの着用(任意)にご協力ください。(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。

- 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2日(土曜日)から3月17日(日曜日) 午前9時15分から午後4時30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

応募者数及び感染症の状況等により、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。