

# 【2026年度 前期 趣味の教室受講生募集のご案内】

講座名		講座概要					初回持ち物・自己負担額
あたまの体操	定員	14名	開催日	第1・3 火曜日	時間	10:00～12:00	・筆記用具
	講師より	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。					
【昭和40年～50年代の】 歌 声	定員	14名	開催日	第2・4 月曜日	時間	10:00～11:30	・飲み物
講師：植松 美帆	講師より	この講座は、歌の上達を目指すものではなく、お腹から声を出す練習や滑舌・脳トレを取り入れながら、楽しく健康づくりを行う教室です。昭和40～50年代の懐かしい歌を中心に季節の唱歌を通して、声を出すことや歌うことの楽しさを一緒に味わいましょう。					
英会話	定員	10名	開催日	第2・4 月曜日	時間	10:00～12:00	・テキスト代2,700円前後 ・筆記用具
	講師：山根 佳子	講師より	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。				
絵手紙	定員	10名	開催日	第1・3 土曜日	時間	10:00～12:00	・顔彩か絵の具 ・筆 ・水入れ ・葉書（表面がツルツルしていないもの） ・描きたい物がある場合はそのモデル
	講師：鋤本 アケミ	講師より	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。				
鉛筆デッサン	定員	12名	開催日	第1・3 水曜日	時間	10:00～12:00	・モチーフ代1,100円、 ・画用紙のスケッチブック（F4号・333mm×242mm）800円 ・鉛筆（2H・H・HB・B・2B・4B・6B 各1本） ・ねり消しゴム ※教室内で購入可
	講師：横地 光	講師より	単純な物体を描くことから初めてのデッサンを感じ取ってみましょう。また、質感や観察力を養うことでその醍醐味に触れてみましょう。				
折り紙	定員	10名	開催日	第2・4 火曜日	時間	10:00～12:00	・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
	講師：澤田 百合子	講師より	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？				
シニアヨガ	定員	15名	開催日	第2・4 月曜日	時間	11:45～13:30	・動きやすい服装 ・フェイスタオル ・バスタオル ・くつ下（5本指ソックス、滑り止めのついている物がおすすめ） ・飲み物
	講師：今村 美穂	講師より	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ながら、呼吸を深めて体を動かす「楽しむヨガ」です。				
書道	定員	10名	開催日	第1・3 水曜日	時間	13:15～15:15	・書道道具（太筆と小筆） 文鎮、硯、下敷き、墨または墨汁、半紙 ・新聞紙、雑巾 ・お手本や清書を入れるファイル（B4）
	講師：道田 里羽	講師より	習字の基礎を学んだら創作の時間！ “私にしか生み出せない最高の字”を一緒に見つけてみませんか？				
太極拳	定員	14名	開催日	第2・4 日曜日	時間	10:00～11:15	・動きやすい服装 ・上履きまたはくつ下
	講師：田中 まりえ	講師より	道具を使わずいつでもどこでも出来る、健康増進を目的とした太極拳です。不老拳の型を楽しみながら、ゆっくりと動いていきます。一緒に転びにくい体を作りましょう。				

日本の歴史  講師：真野 信治	定員	14名	開催日	第1・3 金曜日	時間	10:00～12:00	・筆記用具
	講師より	歴史の出来事に潜む背景や真相をわかりやすく説いていきます。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。					
俳句  講師：高木 邦雄	定員	10名	開催日	第1・3 金曜日	時間	10:00～12:00	・筆記用具
	講師より	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。					
【笑い癒しの】 ゆったりストレッチ  講師：鵜殿 眞理子	定員	14名	開催日	第2・4 水曜日	時間	14:30～16:00	・動きやすい服装 ・上履きまたはくつ下 ・タオル ・飲み物
	講師より	笑いを取り入れたオリジナルのプログラムで免疫力もアップし、心と体のリフレッシュ&リラックスをお届けします。					
リコーダー  講師：八巻 由美	定員	6名	開催日	第2・4 水曜日	時間	10:00～12:00	・ソプラノリコーダー
	講師より	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。					
朗読  講師：武松 洋子	定員	10名	開催日	第2・4 月曜日	時間	10:00～12:00	・筆記用具
	講師より	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。					

受講資格

横浜市内在住の 60歳以上の初心者の方  
※応募は おひとり1講座まで  
※同じ講座は、受講後3年間は申込みできません。（より多くの方に受講いただくため）  
（例：令和4年度受講 → 令和5～7年度は申込み不可 → 令和8年度から申込み可）

申込期間

2月18日（水）9時15分 ～ 3月4日（水）16時30分

申込方法


① 窓口申込（申込時間：9：15～16：30）

- 「結果通知用の 85円はがき1枚」と「横浜市老人福祉センター利用証（利用証をお持ちの方のみ）」を必ずご持参ください

② 郵送申込（往復はがき）

- 往復はがきの往信欄に「氏名（ふりがな）」・「住所」・「電話番号」・「年齢」・「希望の講座名」・「横浜市老人福祉センター利用証の番号（利用証をお持ちの方のみ）」を明記してください
- ※申込期間内必着

③ Eメール申込

2次元コードからもメールできます。⇒

- 宛先：honobonokouza@kyosaikai.jp
- 件名：「前期教室」
- 本文に「氏名（ふりがな）」、「住所」、「電話番号」、「年齢」、「希望の講座名」、「横浜市老人福祉センター利用証の番号（利用証をお持ちの方のみ）」を明記のうえ送信してください
- ※申込期間内必着

利用証

趣味の教室受講には「横浜市老人福祉センターの利用証」が必要となりました  
お持ちでない方は作成しますので、趣味の教室の初回時に市内在住の60歳以上であることがわかる書類（マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証等）をご持参ください

受講決定

(1) 定員を超えた場合は 抽選 となります

(2) 抽選結果は3月13日までにお申込者全員にご連絡 いたします  
※Eメールで申込された方はEメールで連絡しますので、ほのぼの荘のメールアドレスを予めご登録お願いします。

(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

※応募者数により、中止になる場合がありますのでご了承ください