

発行者 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町825-1

電話 045-985-6323

第161号 令和8年8月

指定管理者

for next 100 years
次の100年に向けて



社会福祉法人 神奈川県匡済会

<みどりフェス in 2026> のお知らせ

【開催日】 8月23日(日) 10時30分～14時00分

緑区を愛する“学生たち”主催の「地域交流×魅力発信」イベント、<みどりフェス in 2026>が、十日市場地域ケアプラザ&緑ほのぼの荘内にて、初開催されます。当日は、子どもから大人まで楽しめる催しの他、昔懐かし駄菓子屋の出店や、緑区で採れた野菜販売もあります。詳細は<みどりフェスin2026>チラシをご覧ください！

<ワークショップ(予定)>



◆ 射的

◆ 紙コップ飛行機

◆ ドライフlowerボックスづくり



その他、素敵なハンドメイド作品を作れるコーナーも準備中。当日、ぜひ各ブースにお声掛けください。

<出店予定>



駄菓子屋・野菜販売

会場では、
GREEN×EXPO2027
の魅力も発信しています。



8月にお申込が始まる講座のご案内です！

① 令和8年度 後期<趣味の教室>

全12講座のご紹介、またお申込み方法の詳細は中面に記載されていますので、ぜひご確認ください。
ご不明な点がございましたら、緑ほのぼの荘受付までお気軽にお声掛けください。



② <コンディショニング教室>開催！

今年度4月に開催して大好評だったコンディショニング教室(全2回)を、この10月にも開催いたします。

無理のないペースで、楽しみながらの身体づくりを体験してみませんか？
お申込み方法の詳細は、配架チラシをご覧ください。

～今回のテーマは、「足腰強化」です！～

【日 時】 10月1日(木)・15日(木) 13時40分～15時00分 *全2回

【場 所】 緑ほのぼの荘 3階 大広間

【定 員】 20名(抽選)

【対 象】 横浜市内在住60歳以上の方

【参加費】無料



【2026年度 後期 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 水曜日	時間	10:00~12:00	全回数	12回	・筆記用具
	講師：中村 眞一	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。							
英会話	定員	10名	開催日	第2・4 月曜日	時間	10:00~12:00	全回数	12回	・テキスト代2,700円前後 ・筆記用具
	講師：山根 佳子	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	全回数	12回	・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	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。							
初めての水彩画	定員	12名	開催日	第1・3 水曜日	時間	10:00~12:00	全回数	12回	モチーフ・資料代1,200円、 ペンテル水彩画絵の具12色セット、筆 ペンテルネオセーブル3本セット、スケッチブック（サイズF4）、鉛筆（HB）、消しゴム、筆洗い（ガラス器不可） ※教室内で購入も可 ※画材の詳細は、受講が決まった方に、追ってご連絡いたします。
	講師：横地 光	・単純なモノを立体的に表現 ・風景画に奥行きを表現 ・混色を学習し、色に深みを表現 ※超初心者の方を対象とした講座となります。							
シニアヨガ	定員	15名	開催日	第2・4 月曜日	時間	11:45~13:30	全回数	12回	・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	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	全回数	12回	・太筆（4〜5号） 羊毛は基礎練習には不向き。 お勧めはあかしゃ製「学書」880円 ・小筆 ・文鎮、硯、下敷き、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	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	全回数	12回	・動きやすい服装 ・上履きまたはくつ下 ・飲み物
	講師：田中 まりえ	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	定員	14名	開催日	第1・3 金曜日	時間	10:00~12:00	全回数	12回	・筆記用具
	講師：真野 信治	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興味です。講話から歴史を再認識してみませんか。							
俳句	定員	10名	開催日	第1・3 金曜日	時間	10:00~12:00	全回数	12回	・筆記用具
	講師：高木 邦雄	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。							

【笑いと癒しの】 ゆったりストレッチ	定員	14名	開催日	第2・4 水曜日	時間	14:30~16:00	全回数	12回	・動きやすい服装 ・上履きまたはくつ下 ・汗拭きタオル ・飲み物
講師：鶴殿 眞理子	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	定員	6名	開催日	第2・4 水曜日	時間	10:00~12:00	全回数	12回	・ソプラノリコーダー ※ジャーマン式／バロック式 どちらでも構いません。
講師：八巻 由美	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	定員	10名	開催日	第2・4 月曜日	時間	10:00~12:00	全回数	12回	・筆記用具
講師：武松 洋子	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。							

休館日のお知らせ

8月17日（月）

緑ほのぼの荘は、毎月第3月曜日がお休みです。
来館される際は、ご注意ください。

健康相談のお知らせ

8月28日（金）

午後2時30分～午後3時

< 予約受付時間 > 当日の午前9時15分～午後1時30分頃まで
（先着3名）

* 状況により、締め切り時間が早まる場合がございます。

< 注意事項 >

- ☞ この健康相談では処置・治療はいたしませんのでご了承ください。
- ☞ ご相談の内容によっては、受付人数を増減する場合がございます。
- ☞ 相談を希望される方で午後のカラオケを利用される場合は、歌う順番がずれる場合がございます。

カラオケ

やっています

大広間で

気持ちよく歌ってみませんか？

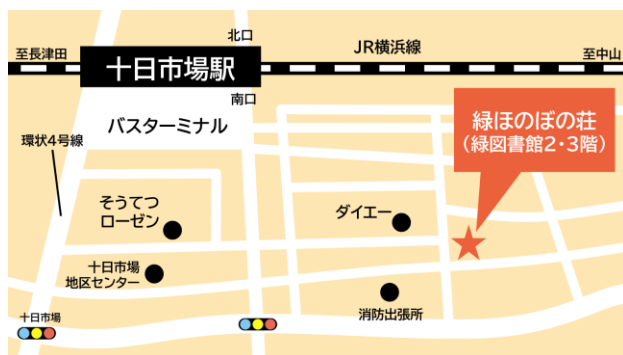
毎週 火曜日・金曜日・土曜日

午前の部：9時15分～／午後の部：1時5分～
（各33曲程度）



老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘利用案内

利用時間	午前9時から午後5時 （受付は午後4時45分まで）
ご利用対象	市内在住の60歳以上の方。 または、市内在住の方の 60歳以上の父母・祖父母
利用料	無料
交通	J R 横浜線十日市場駅徒歩5分 （緑図書館の2階）
電話	045-985-6323
所在地	緑区十日市場町825-1



ホームページからもご覧いただけます

インターネットから、講座・イベントのお知らせ、開催した講座の様子、
毎月発行の「緑ほのぼの荘だより」がご覧いただけます。

アドレスは、<https://kyosaikai.jp/honobono-news/>

または、緑ほのぼの荘 お知らせ で検索



読み取りコード