

秋・冬の体験・健康講座のご案内

対象：横浜市在住 60歳以上の方

手工芸・クラフト

マールアート (定員10名)

会場：2階 生きがい作業室

日時：11月14日(土) 13:30~15:30

ビー玉とワイヤーを使い、世界にひとつだけの素敵なクラフト作品を作ります！

講座概要・持ち物

- 参加費：無料
- 材料費：500円
- 対象・定員：市内在住60歳以上／先着10名
- 持ち物：20cm程度のものさし、老眼鏡
※ビーズをワイヤーに入れる作業があります

【お申込み方法】先着順

申込開始：10月14日(水) 9:30~

お電話または直接窓口にて受付

※必ず受講希望のご本人がお申込みください。

健康・運動

健康増進 エクササイズ A (定員20名)

対象：過去にこの講座を受講していない方

日程：2026年12/2, 9, 16, 23、

2027年1/6, 13, 20, 27

毎週水曜日（全8回） 9:30~11:30

※11:00~11:30は片付け

※初回は体力測定を行います。

講座概要・持ち物

- 参加費：無料
- まずは気楽に「週一」で体を動かしましょう！
- 持ち物：動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲料水

【お申込み方法】往復はがき(抽選)

申込期間：10月21日(水)~11月4日(水) 必着

往復はがきに ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな)

④年齢 ⑤電話番号 を明記の上ご応募ください。

※11/13(金)までにはがきで結果連絡。

手工芸・クラフト

初めての カラフル収納カゴ作り (定員15名)

会場：2階 生きがい作業室

日時：12月5日・12日(土) 【全2回】

10:00~12:00

紙素材のクラフトバンドを編んで、手作りカゴを作ります！

講座概要・持ち物

- 参加費：無料
- 材料費：660円位
- 対象・定員：全2回参加できる方／先着15名
- 持ち物：メジャー、鉛筆、洗濯ばさみ（5~6個）

【お申込み方法】先着順

申込開始：11月7日(土) 9:30~

お電話または直接窓口にて受付

※必ず受講希望のご本人がお申込みください。

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

お申込み・お問い合わせはお電話または窓口まで（受付 9:30~16:30）

☎ 045-985-6323

※毎月第3月曜日は休館日です

🌸 緑ほのぼの荘で、新しく楽しい仲間づくり＆健康習慣をはじめませんか？

初めての方も安心！温かい雰囲気の中、楽しく学んで健やかに過ごせるプログラムをご用意しております。

✨ 見学・ご相談もお気軽に