

10月～3月「趣味の教室」 のお知らせ(各教室全12回)

教室名	日程・時間	講師	定員	内容	参加費・持ち物
楽に整う からだ コンディ ショニング	第1・3土曜 12:30 ～14:00	はしもとみわこ 橋本美和子	15	椅子に座って、誰でもできる、そこから立ち姿勢～リズム運動まで～体幹強化で軽やかな動きに!!	400円(保険料) ハンドタオル(フェイスタオルサイズ)・飲み物・動きやすい服装・上履き(かかとの入る運動靴)
どなたでもできるイキイキ健康ヨガ	第1・3土曜 14:30 ～16:00	はりた 播田さなえ	15	呼吸による姿勢改善、血流、リンパの流れを良くします。健康寿命をのばしましょう。	400円(保険料) フェイスタオル(手ぬぐいサイズ)・飲み物・動きやすい服装
歌声(ボイス)トレーニング	第1・3土曜 10:45 ～12:15	すすき すえこ 鈴木 季子	15	歌うことは全身運動。歌声トレーニングでしゃべる事、食べる事も楽になり、健康に!!	1200円 (テキスト・資料代等) 筆記用具
書道教室 せんじもん 千字文を 書こう。	第2・4土曜 10:00 ～11:30	たけだ こうらん 武田 紅蘭	8	自然と人生を包含する美しい詩情「千字文」。一文字ずつ書き上げていきましょう。初心者大歓迎の書道教室!!	1200円 お持ちの方は、筆・半紙用下じきを、ご持参ください。
季節のぬりえ アート (秋冬)	第2・4木曜 10:00 ～12:00	なるさわ あけみ 成澤 朱未	12	主に色鉛筆で、作品作りを楽しみましょう。壁に掛ける作品を目指します。オリジナルぬりえを高級画紙にて塗りやすくしています。	2500円(モチーフ代・他) ※道具については初回に説明あり。筆記具の他、色鉛筆をお持ちの方はご持参ください。
暮らしに 活きる美文字	第1・3水曜 13:30 ～15:00	いけだ すいよう 池田 翠纒	12	カタカナ・ひらがな・漢字をペン習字で学びます。宅配便の宛名書き、ハガキや手紙などで活かします。初心者大歓迎!!	500円(資料代等) 手持ちのデスクペン又は万年筆。ない方はボールペンをご持参ください。(初回にペンの説明あり)
美姿勢& リラックス フラダンス	第1・3木曜 14:30 ～16:00	おかざき 岡崎いち子	12	ハワイアンミュージックで癒されつつ、いつまでも美姿勢で若々しく踊りましょう。	400円(保険料) フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装・上履き(かかとの入る運動靴)

【申込期間】令和6年8月1日(木)～22日(木) ※ 必着 最低定員数に達しない場合は中止になる事があります。

【対象】 市内在住60歳以上の方 初心者対象

【注意】 1) 同一開講期間内での申込み、受講は、**1人1講座のみです。**

2) 原則として一度受講した講座には申込みできません。

3) 定員を超えた場合は、抽選となります。結果の返信は9月6日発送の予定です。

※受講の権利は他の方に譲渡できません。※費用は全回分の金額です。※状況により変更になる場合があります。

【申込方法】 往復ハガキに下記の項目をご記入の上、郵送でお申し込み下さい。(参照は開いた状態です)

いただいた個人情報は、本講座に関してのみ使用します。

〒000-0000
63
返信
ご自分の住所
ご自分のお名前
(返信面)

①ご希望の教室
②郵便番号
③住所
④氏名 ⑤カタナ
⑥電話番号
⑦年齢
⑧性別

〒220-0032
63
往信
西区老松町
26-1
横浜市野毛山荘 行
(往信面)

この面は
記入不要
(教室の案内を
印刷して返信
します。)

往復ハガキでのみ
受付です。
(古いはがきでの申し
込みの際、**金額にご注
意ください。**) **63円**

消せるボールペン不可