

◆「趣味の教室」のお知らせ

10月～3月（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
ポッチャ教室	第1・3金曜 13:30 ～15:30	NPO法人横浜フェロー 横浜中部 ポッチャ 同好会	15	どなたでも参加でき楽しめる ポッチャをやってみましょう。 初心者の方、大歓迎。	400円（保険料） フェイタカ（手ぬぐいサイズ）・ 飲み物
カル 3軽 エクササイズ® みがる てがる きがる (身軽 手軽 気軽)	第2・4土曜 12:30 ～14:00	おがた みほ 緒方 美保	15	無理なくできる運動で歩行、立 ち座りなどの日常生活動作が軽 やかに！転倒やケガの予防にも つながる簡単な体操です。	400円（保険料） フェイタカ（手ぬぐいサイズ）・ 飲み物・動きやすい服装
整体×ストレッチ リンパ ストレッチ	第2・4火曜 14:30 ～16:00	くば みほ 久場 美穂	15	頑張りすぎの筋肉をゆるめ、 さぼっている筋肉を目覚めさ せる。いつまでも元気に、自 分の足でお出かけを楽しめる 身体づくり！	400円（保険料） フェイタカ・飲み物・動きや すい服装・5本指ソックス
書道教室 かな文字を 書こう	第2・4土曜 10:00 ～11:30	ただた こうらん 武田 紅蘭	12	日本独自の仮名を、いろは歌で 練習し、万葉かな、変体かなを 学びます。最後は百人一首をか っこよく書きます。初心者歓迎	1200円（材料費） お持ちの方は、筆・半 紙用下じきを、ご持参 ください。
歌声（ボイス） トレーニング	第1・3土曜 10:45 ～12:15	すずき 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

【申込期間】 令和8年8月3日(月)～24日(月) ※ 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7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）

又は右下のQRコードより申し込み下さい。

85	〒000-0000	①ご希望の教室 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤フリガナ ⑥電話番号 ⑦年齢 ⑧性別
返信	ご自分の住所 ご自分のお名前	
(返信面)		

85	〒220-0032	この面は 記入不要 (教室の案内 を印刷して返 信します。)
往信	西区老松町 26-1 横浜建邦山荘 行	
(往信面)		

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。) **85円** (往復 170円)

消せるボー
ルペン不可



趣味の教室

趣味の教室・公開講座のウェブ受付をいたします。趣味の教室は横のQRコード、公開講座は裏面のQRコードからお入りください。1講座ごとの申し込みです。趣味の教室1回・公開講座2回のアクセスが必要です。いただいた個人情報は本講座のみ使用します。