

令和7年度後期(10月から3月)趣味の教室のご案内

教室名	内容	人数	実施日・時間 回数・教室	参加費・持ち物
脳に刺激を！ ブラッチング 講師：奈良島 由美子	ゲーム感覚で楽しみながら、脳を鍛えます。映像や音を使ったゲーム、100マス計算、みんなでワイワイ取り組めるグループワークで脳を活性化しましょう！ブラッチングで脳を若返らせて、毎日をもっとアクティブに！	12名	第1・3月曜日 10:00～11:10 11回 小会議室	参加費 1,000 円 (教材費・保険代全11回分) 筆記用具・飲み物
NEW のぞいてみよう！ 西洋美術(古代編) 講師：飯村 さち子	長年美術界に在籍する講師が初心者を対象に西洋美術をご紹介します。有名な美術品を中心に風景や遺跡もご案内。世界の美術館を巡るようにたくさんの作品を遊び心で楽しく見ていきましょう。講師のオリジナル解釈にも注目！	20名	第1水曜日 13:00～14:30 6回 大会議室	参加費 600 円 (教材費・保険代全6回分) 筆記用具・飲み物
NEW 10歳若返りを目標に ビューティー レッスン 講師：池田 理美	いつまでも美しくいるために、もう一度自分磨きをしませんか？シニアのためのスキンケアやメイクアップ方法、自分に似合う色を知って今までとは違うおしゃれを楽しみましょう。さあ新しい自分発見のチャンスです。	12名	第4木曜日 10:00～11:30 5回 小会議室	参加費 1,800 円 (教材費・保険代全5回分) 大きめの鏡・髪留めまたはヘアバンド・普段使用のメイク用品(お直し用)・筆記用具・飲み物
NEW 誰でも必ず弾ける 初めてのウクレレ 講師：松浪 芳之	音楽経験が全くない方、譜面が読めない方でも大丈夫。独自の教材で丁寧に指導します。みんなと一緒に練習することで交流を楽しみながら笑顔で演奏しましょう。ウクレレは毎回こちらで用意します。	14名	第2・4金曜日 10:00～11:30 11回 会議室A	参加費 1,500 円 (教材費・保険代全11回分) 上履き(スリッパ)・筆記用具・テキスト・飲み物
笑顔になれるエクササイズ ニコニコピラティス 講師：今野 朋美	膝や腰の違和感、体力の低下、転倒への不安…。そんなシニア世代特有のお悩みに寄り添ったエクササイズを無理なく楽しく行います。関節に優しいピラティスの動きで、筋力を整えながら日常動作をスムーズにしましょう！	14名	第2・4月曜日 10:00～11:10 10回 機能回復訓練室	参加費 500 円 (含保険代全10回分) 動きやすい服装(上履きなし) 五本指くつ下・フェイスタオル(約80cm)・飲み物・筆記用具
脳と身体をリフレッシュ リラックス体操 講師：真島 裕子	ストレッチをメインにシナプソロジーを取り入れた体操です。ストレッチは筋肉の柔軟性を高め、関節可動域を広げ、リラックス効果も期待できます。シナプソロジーは皆で行うと笑顔も生まれる楽しい脳トレ運動です。	14名	第1・3水曜日 10:00～11:10 11回 機能回復訓練室	参加費 500 円 (含保険代全11回分) 動きやすい服装(上履きなし) 五本指くつ下・手ぬぐい・汗ふき用タオル・飲み物
硬い人こそやってみよう 気づきヨガ 講師：井上 深雪	ヨガは自分と向き合い、心と身体の状態を観察します。初心者にも無理のないポーズで、筋力と柔軟性のバランスを整えます。ゆったりとした呼吸で、気持ちよく身体を動かし、心や身体の変化に気づきましょう。	14名	第1・3木曜日 13:10～14:20 11回 機能回復訓練室	参加費 500 円 (含保険代全11回分) 動きやすい服装(上履きなし) ヨガマット(安価なものでOK) 汗ふき用タオル・飲み物
体幹と骨を鍛える！ すっきりエクサ 講師：岡本 繁治	舞台俳優だった講師が、プロが取り組む腹式呼吸エクササイズをシニア向けにアレンジ。体幹(体の中心となる部分)を鍛えると、筋肉のバランスが整い、体全体が安定して、気分もすっきり！ミニダンスも楽しいと好評です。	16名	第2・4金曜日 13:00～14:10 11回 機能回復訓練室	参加費 500 円 (含保険代全11回分) 動きやすい服装(上履きなし) 汗ふき用タオル・飲み物

【募集対象】 横浜市内在住の 60 歳以上の方
令和 7 年 10 月 1 日に満 60 歳に達しない方は対象外となります。

【申込期間】 令和 7 年 8 月 1 日から 8 月 31 日

【申込方法】 **(往復はがきの申込不可)**

右の二次元コードからお申し込みください。

「お申し込みいただきありがとうございます」の表示で申込完了

申込フォーム： <https://forms.office.com/r/UZtNrHqJ6e>



また、二次元コード申込が難しい方は来館で受け付けます。

郵便はがき (85 円) をご持参ください。

【申込上の注意】 ※1 お申し込みはお一人様 1 教室です。

複数教室お申し込みの場合は全て無効となります

※2 継続教室に関しては、新規(過去に参加したことがない)の方が優先になります。

※3 その他無抽選となる対象者について

令和 6 年前期と後期・令和 7 年前期の 3 回連続して抽選に落ちた方は
今回の申込で受講決定です。

◇上記※1～3 の内容については、申告の必要はありません。

【抽 選 等】 申込者が定員を超えた場合は抽選を行います。

抽選結果については、9 月 5 日頃にお知らせ予定です。

【当選後のキャンセルについて】

当選後にご都合などで受講できなくなった場合は、できるだけ速やかにキャンセルのご連絡をお願いします。

抽選日に各教室キャンセル待ち 3 人分の抽選も行っております。原則 9 月 12 日までにキャンセル者が出た場合は、該当の方に参加確認のご連絡をいたします。

【追加募集について】

定員に満たない教室は、他教室に落選された方のみ追加募集のご案内をいたします。
ご案内後、参加をご希望される方は 9 月 14 日 9 時から 9 月 20 日 17 時までに
お電話でお申し込みください。(来館不可・先着順)

※追加募集後定員に満たない場合には開講しない場合があります。

【保険について】

趣味の教室は、『ボランティア行事用保険』に加入いたします。

※教室開講中と往復の道程(寄り道は含まず)のみ適用される保険になります

■ここでお預かりした個人情報は、本事業以外では使用いたしません。

■個人情報の取扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報の保護に関する規程」に基づいて適切にその管理をします。

主催・お問い合わせ：老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘（都筑センター）

〒224-0062 横浜市都筑区葛が谷 2-1 電話 941-8380