

令和8年度前期(4月から9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
<p>脳に刺激を！ ブラッチング</p> <p>講師：奈良島 由美子</p>	<p>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！脳を若返らせて、毎日をアクティブに！</p>	12名	<p>第1・3月曜日 10:00～11:10 10回 小会議室</p>	<p>参加費 1,000 円 (教材費・保険代全10回分)</p> <p>筆記用具・飲み物</p>
<p>NEW</p> <p>あらゆる史料からひも解く 歴史謎解き (戦国編) 講師：真野 信治</p>	<p>通説により史実とは違った形で理解されている人物・事件。最新の研究から導き出される意外な事実や背景などを示しながら、特に「豊臣兄弟」を含めた戦国期の合戦等の謎解きに挑みます。</p>	12名	<p>第2火曜日 10:00～11:30 6回 小会議室</p>	<p>参加費 600 円 (教材費・保険代全6回分)</p> <p>筆記用具・飲み物</p>
<p>NEW</p> <p>のぞいてみよう！ 西洋美術(中世・ルネッサンス初期編) 講師：飯村 さち子</p>	<p>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！</p>	20名	<p>第1水曜日 13:00～14:30 6回 大会議室</p>	<p>参加費 600 円 (教材費・保険代全6回分)</p> <p>筆記用具・飲み物</p>
<p>誰でも必ず弾ける 初めてのウクレレ AM 講師：松浪 芳之</p>	<p>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。AM(午前)とPM(午後)は同じ内容なのでご都合に合わせてお申し込みください。両方をお申込みの場合は無効になりますのでご注意ください。</p>	18名	<p>第2・4金曜日 10:00～11:30 12回 小会議室</p>	<p>参加費 2,500 円 (教材費・保険代全12回分)</p> <p>筆記用具・配布するテキスト 飲み物</p>
<p>誰でも必ず弾ける 初めてのウクレレ PM 講師：松浪 芳之</p>		18名	<p>第2・4金曜日 13:00～14:30 12回 小会議室</p>	<p>参加費 2,500 円 (教材費・保険代全12回分)</p> <p>筆記用具・配布するテキスト 飲み物</p>
<p>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</p>	<p>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。筋力を整えながら日常動作をスムーズにしましょう！</p>	14名	<p>第2・4月曜日 10:00～11:10 11回 機能回復訓練室</p>	<p>参加費 500 円 (含保険代11回分)</p> <p>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</p>
<p>脳と身体をリフレッシュ リラックス体操 講師：真島 裕子</p>	<p>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。</p>	14名	<p>第1・3水曜日 10:00～11:10 12回 機能回復訓練室</p>	<p>参加費 500 円 (含保険代全12回分)</p> <p>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</p>
<p>NEW</p> <p>リズムに乗って♪ シニアエアロビクス 講師：近藤 幸子</p>	<p>エアロビクスは音楽に合わせて体を動かす体操です。心肺機能を保ちながら自然にリズム感と集中力がアップして、ストレス解消にもつながるかも！足腰を鍛え、転倒しない体をつくりましょう。</p>	14名	<p>第1・3金曜日 10:00～11:10 12回 機能回復訓練室</p>	<p>参加費 500 円 (含保険代全12回分)</p> <p>動きやすい服装・上履き 汗ふき用タオル・飲み物</p>
<p>体幹と骨を鍛える！ すっきりエクサ 講師：岡本 繁治</p>	<p>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！</p>	20名	<p>第2・4金曜日 13:00～14:10 12回 機能回復訓練室</p>	<p>参加費 500 円 (含保険代全12回分)</p> <p>動きやすい服装(上履きなし) 汗ふき用タオル・飲み物</p>

【募集対象】 横浜市内在住の 60 歳以上の方
令和 8 年 4 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 8 年 2 月 1 日から 2 月 28 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。

「お申し込みを承りました」の表示で申し込み完了

申込フォーム：<https://forms.office.com/r/Dv0SKLNV8a>



また、二次元コード申し込み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 年後期・令和 7 年前期と後期の 3 回連続して抽選に落ちた方は
今回の申し込みで受講決定です。

◇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、3 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 3 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 3 月 13 日 9 時から 3 月 19 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

■この内容は市議会での予算審議・承認が成立の条件です。

■ここでお預かりした個人情報、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