

令和8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
NEW あらゆる史料からひも解く 続 歴史謎解き 講師：真野 信治	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、古代から現代まで様々な時代の謎解きに挑みます。	12名	第1・3 火曜日 13:00～14:30 10回 小会議室	参加費 1,000 円 (教材費・保険代全10回分) 筆記用具・飲み物
NEW のぞいてみよう！ 西洋美術 (ルネサンス編) 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 5回 大会議室	参加費 500 円 (教材費・保険代全5回分) 筆記用具・飲み物
NEW テーマで見る 世界遺産 講師：楨 利絵子	世界遺産アカデミー認定講師が様々なテーマに沿って、わかりやすく楽しく解説します。誰かに話したくなるような雑学知識も満載。講師の体験談、エピソードもお楽しみに。	24名	第2 木曜日 9:30～11:30 5回 大会議室	参加費 500 円 (教材費・保険代全5回分) 筆記用具・飲み物
NEW みんなで楽しもう レクで仲間づくり 講師：真島 裕子	多様なレクリエーションに簡単な体操(ストレッチ&筋トレ)をプラスして、参加者全員で楽しむ講座です。 コミュニケーション能力を活性化して心も身体も健やかになりましょう。	14名	第2・4 木曜日 13:00～14:00 11回 機能回復訓練室 大会議室	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・手ぬぐい 五本指くつ下・筆記用具 飲み物
NEW 呼吸と発声のトレーニング のどトレ 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。正しい呼吸で声を出し、舌やのどを動かすことで、楽しみながら発声や嚥下力をアップしましょう。 ※楽曲は歌いません。	24名	第2・4 金曜日 13:00～14:00 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) 汗ふき用タオル・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。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 10:00～11:00 9回 機能回復訓練室	参加費 500 円 (含保険代9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
NEW いつまでも元気に！ いきいき バランスボール 講師：木場 望	大きなボールに座り、音楽に合わせて弾むやさしい運動です。 体の軸を安定させ、バランス感覚も養います。体に負担をかけず自然に、そして楽しみながら筋力をアップ！ 笑顔でもっと体力をつけましょう。	12名	第1・3 水曜日 10:00～11:00 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) 汗ふき用タオル・飲み物
リズムに乗って♪ シニアエアロビクス 講師：近藤 幸子	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。	14名	第1・3 金曜日 10:00～11:00 9回 機能回復訓練室	参加費 500 円 (含保険代全9回分) 動きやすい服装・上履き 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 8 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 8 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/Kt1LsR20ty>

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、1 アドレスです。

複数教室お申し込みの場合・同じメールアドレスで複数人のお申し込みは
全て無効となります。

※2 継続教室(New マークなし)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 7 年前期と後期・令和 8 年前期の 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、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 13 日 9 時から 9 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