

横浜市内在住で60歳以上の方対象
新しいこと、始めませんか <受講料無料>

⇒マスク着用、
上履き&外履き入れ持参で
ご参加ください

期間：令和 4年10月～令和 5年3月(6ヶ月間連続講座)

教室	開催日(予定)	定員	参加費等	持ち物	内容
季節の歌で ボイス トレーニング	第2・4 月曜 9:45 ～11:15 (会議室)	15	200円 (口元が透明な 不織布マスク代 として)	手鏡 飲み物	声は元気のバロメーターです。 からだの底から声を出し、世界 で一つしかない楽器(自分のか らだ)と一緒に奏でてみませんか？ 皆で季節の歌を歌い、か らだと心をリフレッシュしましょう。
大人のための 学び直しの 英会話	第2・4 火曜 14:15 ～15:45 (会議室)	15	なし	筆記用具 英和辞書(なる べくお持ちください) または スマートフォン	英語は久しぶり、という方に。 簡単な自己紹介から始め、少 ずつレベルアップを目指します。 声に出し、英語のリズムに慣れて いきましょう。初歩からやさしく学 べます。
歴史 謎解き 講座	第1・3 火曜 9:45 ～11:15 1月は第3・5 (会議室)	20	なし	筆記用具	歴史には様々な謎が潜んでいま す。歴史上の謎とされている出 来事や合戦を資料等から、でき るだけ真実に近いお話をしていき ます。今までとは違った歴史の面 白さが見えてくるかもしれません。
陽年齢を若返らせる 全身 スッキリ体操	第1・3 木曜 13:15 ～14:30 (大広間)	15	336円 (保険料として)	バスタオル またはヨガマット 飲み物	普段使わない筋肉を刺激したり、 腸を動かすことで体温を上げ、 免疫力を上げ、全身をスッキリ させていきましょう。激しい運動 ではありませんので、安心してご 参加ください。

※各講座とも初心者を対象にしています

●○往復はがきのみでの受付となります○● **8月31日(水)必着**

<p>■返信面</p> <p>〒〇〇〇-〇〇〇〇</p> <p>ご自分の住所</p> <p>ご自分のお名前</p>	<p>①氏名②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦ご希望の教室(1つ)</p>	<p>■往信面</p> <p>〒227-0044</p> <p>青葉区もえぎ野 4-2</p> <p>ユートピア青葉 趣味の教室申込</p>	<p>この面は無記入</p>
--	---	---	----------------

- 申し込みはおひとり1教室のみです。応募多数の場合は抽選を行い、結果を全員に連絡します。
- 当選した方は、連絡通知の案内に従って受講の手続きを行っていただきます。
- 新型コロナウイルスの状況によって、教室を延期または中止とする場合がありますのでご了承下さい。



お問合せ/申込 老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 趣味の教室申込係
〒227-0044 横浜市青葉区もえぎ野4-2 電話974-5400

もえぎ野センター
(ユートピア青葉)
キャラクター タオル犬