

ユートピア青葉 後期 趣味の教室

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>

マスクの着用にご協力をお願い致します!

期間: 令和 6年10月~令和 7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
みんなで歌おう ボイス トレーニング	第2・4火曜 9時45分 ~11時15分 (会議室)	20	1,000円 (教材費として)	筆記用具 飲み物	腹式呼吸は脳を活性化させ「認知症予防」「嚥下障害予防」につながります。大きな声を出すことでストレス解消にもなります。歌を使った楽しい脳トレもあります。
体を鍛える エクササイズ	第2・4月曜 11時15分 ~12時15分 (機能回復訓練室)	15	340円 (保険料として)	上履き 飲み物	体幹、バランス感覚を養い、転倒防止に向けた体づくりを目指します。骨の強化、腹式呼吸を基にしたエクササイズです。
源氏物語 ~全54帖を辿り その魅力を探る~	第2木曜 9時30分 ~11時 (工作室)	15	300円 (教材費として)	筆記用具 飲み物	「源氏物語」全54帖を辿り、「光源氏」を取り巻く多彩な人間像、時代背景を紹介、物語の魅力を探っていきます。
リズムで楽しい ストレッチ	第2・4木曜 11時15分 ~12時30分 (機能回復訓練室)	20	340円 (保険料として)	上履き 飲み物	エアロビクスの動きを取り入れた運動です。運動が苦手な方にも無理なくできて安心です。この秋から仲間と一緒に体を動かしてみませんか?

※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(土)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</p> <p>② フリガナ</p> <p>③ 郵便番号</p> <p>④ 住所</p> <p>⑤ 電話番号</p> <p>⑥ 年齢</p> <p>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</p> <p>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。
- 申込の際に頂いた個人情報、当講座以外には利用いたしません。

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

