

ユートピア青葉 前期 趣味の教室

横浜市内在住で 60 歳以上の方対象。

※各講座とも初心者を対象にしております

期間: 令和 7 年 4 月～令和 7 年 9 月(6ヶ月間連続講座)

教室	開催日(予定)	定員	参加費等 (6 か月分)	持ち物	内 容
健幸増進 エクササイズ	第 2・4 木曜 11 時 15 分～ 12 時 30 分	20	340 円 (保険料として)	上履き 飲み物	自分の足で歩くには重力に打ち勝つ力が必要です。椅子を使い安全かつ効果的に筋力・バランス力の向上、姿勢・歩行の改善、しなやかな体をつくれます。
頭の体操 マジック教室	第 2 月曜 13 時 30 分～ 15 時	15	1,800 円 (教材費として)	薄手のハンカチ (黒や紺) マジックを入れる お持ち帰り袋	身近な材料を使って、簡単なマジックにチャレンジしてみませんか？手や頭をフル回転！マジックを通して心も体も元気になります。仲間と一緒に楽しく学んでみましょう！
3B 体操	第 2・4 火曜 11 時 30 分～ 12 時 45 分	15	340 円 (保険料として)	飲み物	3 B 体操とはボール、ベル、ベルダーの 3 種類の用具の頭文字をとって名付けられた健康体操です。運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。
いまさら聞けない スマホの 使い方	第 1・3 火曜 9 時 30 分～ 11 時	16	300 円 (教材費として)	スマートフォン 筆記用具	スマホのわからないことや基本的な使い方を学びましょう。初心者向けの内容を中心に覚えます。また、安心な機能なども紹介します。
一緒に歌おう！ ボイス トレーニング	第 2・4 火曜 9 時 45 分～ 11 時 15 分	25	1,000 円 (教材費として)	筆記用具 飲み物	腹式呼吸は脳が活性化され「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。懐かしい歌を元気に歌いましょう。

○お申込は、次の 2 つの方法からお選びください。2 月 2 8 日（金）必着

1. 往復はがきでのお申込（返信・往信面に必要事項をご記入ください）

■返信面 〒〇〇〇-〇〇〇〇 ご自分の住所 氏名	①氏名 ②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年代 ⑦ご希望の教室（一つ）	■往信面 〒227-0044 青葉区もえぎ野 4-2 ユートピア青葉 趣味の教室申込	この面は無記入
--	---	---	---------

2. 官製はがきをご持参のうえ受付でのお申込

※官製はがきの表面にご自分の住所、氏名、郵便番号を記入。裏面は無記入のまま窓口にご持参ください。

●お申込は一人 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。

●コロナウイルス等の感染状況によって、教室を延期または中止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は、当講座以外には利用いたしません。

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

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

