

# 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。 ※各講座とも初心者の方を対象にしております

期間: 令和 8 年 4 月 ~ 令和 8 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
水墨画入門 はがきに書いて 楽しもう!	第 1 火曜 14 時 15 分-15 時 45 分 (生きがい作業室)	12	800 円 (教材費として)	硯・墨・小筆・水入れ・ 硯を拭く布又は ペーパー・新聞紙	先生の見本を手本に描きます。墨や筆の使い方。ちょっとした工夫で素敵な絵に代わっていく様をお楽しみください。*汚れてもよい服装又エプロン等(必要な方はお持ちください)
喉を鍛える 健康声磨き®	第 1 金曜 9 時 30 分-11 時 (会議室)	30	なし	飲み物	声の基本である呼吸法や良い声を作る発声のポイント、又顔の筋肉を柔らかくし嚥下や滑舌を助け心身の健康作り。(歌う教室ではありません)
スマホ初心者のための基本 操作講座	第 1・3 火曜 9 時 30 分-11 時 (工作室)	16	500 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について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ておくと安心な機能も紹介します。
歌ってスッキリ ~心と身体!	第 2・4 月曜 9 時 15 分-10 時 45 分 (機能回復訓練室)	30	なし	飲み物 上履き	発声法を基本から正しく学び、身体全体を使って、楽しく思いっきり歌いましょう。歌の世界に浸り、いつもとは違う自分になる事で、身も心もリフレッシュ出来る講座です。
身体が変わる 遠山ストレッチ	第 2・4 月曜 13 時 30 分-14 時 30 分 (大広間)	20	340 円 (保険代として)	飲み物 タオル	普段の動きの中ではあまり使われない場所を動かし全身をストレッチ。体も心もリフレッシュされます。
やわらか頭を作る 楽しい脳活!	第 2・4 火曜 9 時 30 分-11 時 (生きがい作業室)	16	なし	電卓 筆記用具	クイズあり、パズルあり、面白い計算や図形の問題を「え!こんな回答が!」と楽しみながら、脳の普段使わない部分も元気にします。

○受付は往復はがき、又は官製はがき 1 枚を窓口にご持参ください ○2月27日(金)必着

<p><b>■返信面</b></p> <p>〒〇〇〇-〇〇〇〇</p> <p>ご自分の住所</p> <p>氏名</p>	<p>① 氏名 ② フリガナ ③ 郵便番号 ④ 住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 年代 ⑦ ご希望の教室 (1つ)</p>	<p><b>■往信面</b></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>
---	--	--	----------------



- 官製はがきでの申込みの場合、表面にご自分の住所、氏名を記入、裏面は無地のまま窓口を持参ください。
- 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。
- ウィルス等感染状況によって、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。

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