

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

※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10月～令和9年3月（6ヶ月間連続講座）

教室	開催予定 会場	回数	定員	参加費等 (6か月分)	持ち物	講師と内容
楽に整う からだコンディ ショニング	第1・3火曜 10時30分-11時30分 (大広間)	全 12 回	20	340円 (保険代として)	飲み物 汗拭き タオル	講師：橋本 美和子先生 イスに座って行います 固まった体をほぐしてから、 呼吸と運動で体幹を鍛えます
シニアのための やさしい ピラティス	第1・3水曜 10時30分-11時30分 (大広間)	全 12 回	20	340円 (保険代として)	飲み物 汗拭き タオル	講師：石井 佳代子先生 イスと畳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、しなやかな体を作ります
楽しく歌おう “こころの歌”	第1・3水曜 14時15分-15時30分 (会議室)	全 12 回	30	なし	飲み物 筆記用具	講師：白波瀬 佳子先生 発声法を基本から正しく学び、身体 全体を使って、楽しく歌いましょう 懐かしい日本の曲から世界の名曲まで 幅広く歌います
私の字を磨く	第2水曜 14時15分-15時15分 (生きがい作業室)	全 6 回	16	350円 (材料費として)	筆記用具	講師：山崎 知先生 少しの指導とちょっとしたコツで 見やすく、落ち着いた字になります 年賀状やお手紙、自分の名前など “私の字”を、自信を持って書けるよう になってみませんか？
“脳の活性化” 大人のぬり絵	第2・4土曜 14時30分-15時30分 (工作室)	全 11 回	16	なし	好きな 色鉛筆	講師：樋口 忠之先生 ぬり絵には脳を活性化させ癒し効果も あると言われています 簡単なものから少し複雑なものまでお 好みで楽しめます *初回は10月24日です

○ 受付は往復はがき郵送、又は郵便はがき 1 枚を窓口にご持参ください

○ **8月28日（金）必着**

（ポスト投函の場合は到着まで3日以上かかる場合もあります お早めをお願いします）

 ■ 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 (1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
--	---	--	----------------

- 郵便はがき持参で申込みの場合、表面にご自分の住所、氏名を記入、裏面は無地のまま窓口にお持ちください。
- 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は、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

窓口受付時間 9時～16時30分 休館日 毎月第3月曜日