

老人福祉センター-横浜市泉寿荘  
令和元年度10月開講の趣味の教室

【申込期間】  
9/1(日)～9/14(土)

☆原則、一度受講した講座には申込できません。  
☆応募者多数の場合は抽選となります。  
☆申込5名以下は、開講しない場合があります。

趣味の教室名	内容	日程	曜日	時間	定員	参加費	申込方法など
日々の色どりに初めての俳句 	俳句の基礎を学び、日々の気づきを気軽に俳句にしてみませんか？新たな発見があるかもしれません。	10/3・17 11/7・21 12/5・19 1/16 2/6・20 3/5・19 全11回	木	13:00～15:00	15名	500円	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
机と椅子で気軽に初心者茶道教室 	立礼で行う初心者向けの教室です。まずはお茶を味わい、凜としたお点前の時間を過ごすことで、心のリフレッシュをいたしましょう。江戸千家。	10/9・23 11/13・27 12/11・25 1/8・22 2/12・26 3/11・25 全12回	水	10:00～12:00	10名	2000円 ×2回 (材料費)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
物作りに挑戦！初心者陶芸教室	3か月の陶芸教室で 陶芸の基礎を学びましょう。その後はご希望により、OB会でお好みの物に挑戦です！食器はもちろんオブジェ、ランプなど夢は広がります。	10/13・27 11/10・24 12/8・22 全6回	日	9:30～15:00 (休憩 12:00～13:00)	16名	3000円 /月 (材料費)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
男の料理教室 	いざという時のために料理ができるようになりたい。料理をしてみたいが何から始めたらいいかわからない。そんな方を募集します！	10/3 11/7 12/5 1/9 2/6 3/5 全6回	木	9:30～12:30	8名	1500円 ×2回 (材料費)	官製葉書持参で窓口へ 又は往復ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上送付
初心者のための太極拳	ゆったりとした動きの太極拳は気血の流れを良くし、自然治癒力をアップさせ、体を芯から元気に強くしてくれます。	10/25 11/8・22 12/13・27 1/10・24 2/14・28 3/13・27 全11回	金	13:00～15:00	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ
健康吹矢 	円形の的めがけて息を使って矢を放ちます。腹式呼吸をベースとし、高血圧予防など様々な健康効果あります。「楽しく、そして健康に」を合言葉にはじめてみませんか？	10/8・22 11/12・26 12/10・24 1/14・28 2/11・25 3/10・24 全12回	火	15:00～16:45	10名	1500円 ×2回 (教材費 保険料)	官製葉書持参で窓口へ * マウスピース、矢、的代は教材費に含まれております。
ノルディックウォーキング	秋の紅葉、冬の寒さ、春の訪れ、そんな季節の移り変わりを楽しみながら、全身を使ったウォーキングをはじめてみませんか？	10/9・23 11/13・27 12/11・25 1/8・22 2/12・26 3/11・25 全12回	水	13:00～15:00	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ * ポールは貸出いたします。
ズンバ®ゴールド 	ラテン系の音楽のリズムに合わせてながら体を動かすダンスエクササイズズンバ®を初心者・シニア向けにしたものがズンバ®ゴールドです。楽しみながら体を動かせます。	10/5 11/2・16 12/7・21 1/18 2/1・15 3/7・21 全10回	土	13:45～14:45	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ
優しいヨガ 	呼吸を意識してゆったりと運動をすることによって、体の血液循環がよくなり、リラックス効果が得られます。運動した後の心地よさが魅力の「優しいヨガ」です。	10/7 11/4・18 12/16 1/6・20 2/3・17 3/2・16・30 全11回	月	14:30～15:45	15名	300円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ * ヨガマットはあります。
健康体操 	ストレッチなどの柔軟運動、リズム体操を中心とした気軽に参加できる体操です。(今まで参加された方で5年以上経過されている方は、ご相談ください)	10月3日～3月19日 全20回・毎週木曜日 (10/31、12/19～1/2、 1/30はお休みです)	木	13:00～14:25	20名	400円 (保険料)	官製葉書持参で窓口へ