



→ 通年の教室募集期間
教室見学・作品展開催期間
見学可能教室

カラオケ実施日

お風呂実施日

* 短期講座

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ス・ホ(AM) 絵筆ス・ホ(AM) 卓球(PM)	エトピラス(AM)	健康相談 社交ダンス 音楽で講話(AM) かん文字(AM)	若返り体操	英会話(AM) J・バストラツク(PM)	
8	9	10	11	12	13	14
	ス・ホ(AM) 絵筆ス・ホ(AM) 卓球(PM)	エトピラス(AM)	楽しいお絵 ジャズダンス(AM) ダンス(AM) 健康講座(AM)	俳句(AM)	英会話(AM) J・バストラツク(PM)	
15	16	17	18	19	20	21
カラオケの日 (要事前申込)	ス・ホ(AM) 絵筆ス・ホ(AM) 卓球(PM)	エトピラス(AM)	健康相談 J・バストラツク ウォーキング 音楽で講話(AM) かん文字(AM)	俳句(AM)	英会話(AM) J・バストラツク(PM)	土曜調理
22	23	24	25	26	27	28
	ス・ホ(AM) 絵筆ス・ホ(AM) 卓球(PM)	休息日	臨時 休息日	ポッチャ		

狩場緑風荘
休息のお知らせ
2月 24日(火)
25日(水)

変電設備改修工事のため
休館いたします。

平賀看護師さんの
健康相談
2月は、
第1・第3水曜日
11:30~13:30
(予約不要)

※第2水曜日はお休みです。
ご注意ください。

<フットポイントバラス>
～足は第2の心臓～
2月10日は『フットケアの日』。色がいつ
足が「赤たい・痛い・腫れている・色がいつ
ちと違う」など、症状はありませんか？
気になる症状があったら、病院に相談してみ
ましょう。いつまでも好きな
場所に行けるように、足を
大切にしましょう！

令和8年2月号 **緑の風だより**
こんにちは！ 狩場緑風荘です



発行/老人福祉センター 狩場緑風荘 発行責任者/梅田宣美 指定管理者/
お問合せ/〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町295-2
TEL 045-742-2311 Email: ryokufunso@clock.ocn.ne.jp

<休館日>
2/24(火)
<臨時休館日>
2/25(水)

2026年度 前期趣味の教室受講生募集!!
募集期間 2月2日(月)～2月28日(土) ※詳しくは中面をご覧ください。

期間中、2025年度後期趣味の教室 作品展 と活動の様子を見学いた
ける 教室見学会 も開催します。

【地域開故事業】
※どなたでもご観覧いただけます。
皆様、お誘い合わせのうえ、お越しください。

春のコンサート
3月15日(日) 13:00～14:30 (予定)

フルート演奏
バンド演奏

【健康測定会】 予約不要

日時：2月19日(木) 11時～13時

①ベジチエツク (野菜摂取量)
②血管年齢

※結果はその場でわかります

狩場緑風荘「カラオケの日」開催
2月15日(日) 10時～15時(予定)
出演は事前申込が必要ですが、観覧は
自由です。皆様お誘い合わせのうえ、応募
上しくお願いします。

3月 短期講座 ご案内

※お申込みは、ご本人が直接窓口にお越しいただくか、メールでお申し込みください。
① 件名：「申込」 本文：「お名前」と「連絡先電話番号」を入力して送信
② 当館からの返信メールに必要事項を入力して再度送信
2枚宛てからメールが届きます → メールが届きます →

講座名	実施日時	募集人数	申込受付期間	費用
若返り体操 『ウエスト・ほっこりお腹』 ②	3月5日(木) 10:00～12:00	20人	2月5日(木)～ 2月23日(月)	保険料 100円
若返り体操 『ウエスト・ほっこりお腹』 ③	3月19日(木) 10:00～12:00	20人	2月23日(月)～ 3月9日(月)	保険料 100円
栄養料理 ～春の献立～ 『手鞠寿司・菜の花の和え物ほか』	3月13日(金) 10:00～13:00	16人	2月13日(金)～ 3月11日(日)	材料費 1,200円
ノルディックウォーキング	3月18日(水) 10:00～12:00	16人	2月18日(水)～ 3月8日(日)	保険料 100円
ポッチャを楽しむ	3月26日(木) 13:00～15:00	20人	2月26日(木)～	先着順 保険料 100円

【2026年度前期 趣味の教室受講生募集のご案内】

初心者を対象とした6か月(4月～9月)にわたる全12回の講座です。
受講料・保険料は無料です。ただし、教材費(資料代・材料費等)は自己負担です。

★新規講座

講座名	定員	受講日	講座内容	時間	初回持ち物
スズホ入門	12	第1・3月曜日	スズホ特有の基本的操作。つながらず仕組みや安全に利用する心得、初期搭載されている標準的なアプリ、利用頻度の高いアプリを学習。	10:00～12:00	教材費 1,500円 筆記用具 ご自身のスズホ ID・パスワードのメモ
鉛筆スケッチ	12	第1・3月曜日	どなたでも気軽に始められます。必要なのは鉛筆と紙だけ。消しゴムは使いません。5分で1枚の絵が描けるように指します。	10:00～12:00	教材費 200円
卓球を始めよう	10	第1・3月曜日	卓球をこれから始めたい人、卓球を始めたいばかりの人向けの基礎講座。基本技術を習得し、健康維持増進を図ります。ラケットの無料貸出しあり。	14:00～15:30	筆記用具、室内履き 運動しやすい室内シューズ、汗拭きタオル お持ちの方はテニラケット
ペン淡彩画	12	第2・4月曜日	ペンで描いた線を生かし、水彩絵の具で淡く着色して仕上げます。ペンの線が美しく見える水彩画の作品にになります。	10:00～12:00	筆記用具 その他の用具は初回に説明
シニアエアロビクス	12	第1・3火曜日	脂肪燃焼率を上げ、体幹を鍛える有酸素運動です。他やかな身体づくりのサポートをします。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。ご自分のペースでやってみましょう。	10:00～11:30	動きやすい服装、かか い履装、室内用運動靴、タオル
社交ダンス入門	12	第1・3水曜日	全く初めての方も、お久しぶりの方も、音楽に乗って、気持ちよく、自分らしく、踊りましょう。	10:00～11:30	動きやすい服装、かか どを履くタイツの室内履き、ダンスシューズ(ヒールカバー使用)
音楽 de 脳活	12	第1・3水曜日	懐かしい歌に合わせて指体操とリズムバイアという楽器を使ってリズム活動に挑戦します。音楽未経験でも楽しめる、脳も心身も活性化を図る脳トレ講座です。	10:00～11:30	筆記用具、室内履き
おどなのジャズダンス	12	第2・4水曜日	椅子に座ってコンディショニングで筋肉を整えるアロミソング(約60分)、ジーンズなストレッチや振付けでリズムに乗って楽しく踊ります(約30分)。	10:00～11:30	運動しやすい服装、 運動しやすい室内シューズ、汗拭きタオル
★リラックスヨガ & ストレッチ	15	第2・4水曜日	柔軟性向上、バランス向上。体幹に効くエクササイズで美姿勢、美しい歩き方、動きやすい身体づくりを目指します。	10:00～11:30	動きやすい履装
イスに座ってタツツダンス	12	第2・4水曜日	楽しく無理せず、椅子に座ったままでタツツダンスができる！下肢を鍛えて転倒防止、集中力を高める脳トレにもなります。	10:00～11:30	運動しやすい履装、運動しやすい室内シューズ(学校用履きかオスズメ)、タオル
楽しい折り絵	12	第2・4水曜日	色々紙(折り紙、色画用紙等)を使って形を切り取り、貼り合わせることで、楽しく絵が描けます。「うまく描けないう」という方も「描けた！」とになります。	10:00～12:00	筆記用具、はさみ、 カッターナイフ(あれば)

かな文字を書いてみよう

講師：武田 紅蘭

始める俳句

講師：芳賀 陽子

★朗読劇の会

講師：城戸美代子

英語で横浜ガイド

講師：森田テナ

リンパを流すストレッチ

講師：久場 美穂

基礎からのペン習字

講師：梶賀久美子

囲碁入門

講師：萩原 邦夫

健康麻雀入門

講師：高見沢治幸

12 第1・3木曜日 10:00～11:30
教材費 1,200円
筆記用具、室内履き、お持ちの方は使い慣れた書道用小筆

12 第1・3木曜日 10:00～12:00
教材費 200円
筆記用具、室内履き

12 第1・3木曜日 13:00～15:00
教材費 200円
筆記用具、室内履き

12 第1・3金曜日 10:00～12:00
教材費 1,000円
筆記用具、室内履き

20 第1・3金曜日 13:30～15:00
運動しやすい服装、5本指靴下、20cm程度のヨガボール(ハズカールで代用可)、汗拭きタオル

12 第2・4金曜日 10:00～12:00
教材費 1,000円
室内履き

10 第1・3土曜日 13:00～15:00
教材費 500円
室内履き

20 第2・4土曜日 10:00～12:00
筆記用具、室内履き
マズク若用

*応募者が過半数に満たないときは開講いたしません。また、応募者多数の際は、抽選となります。

＜応募要項＞

▷受講資格 60歳以上の横浜市民の方
▷応募はおひとり1講座。同一講座の2期連続の申込はできません。
▷申込方法 窓口・郵送・メール

▷申込方法 窓口・郵送・メール

1 窓口	2 郵送	3 メール
<p>＜ご持参いただくもの＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用証、または住所、氏名、年齢が確認できるもの ・結果通知用の85円のはがき(ご自身の住所氏名を明記してください) 	<p>「往復おがき」でお申し込みください。(おもて)</p> <p>1 〒240-0025 保土ヶ谷区府前町 295-2 2 趣味の教室係 3 あなたの住所・氏名 (5)</p> <p>1 希望教室名 2 氏名 ③フリガナ 3 ①希望教室名 ②氏名 ④年齢 ⑤連絡先電話番号 ⑥お住いの区</p>	<p>録風荘メールアドレス： ryokufuso@clock.ocn.ne.jp</p> <p>・下記を人カしで送信してください。 件名： 前期趣味の教室 本文： ①希望教室名 ②氏名 ③フリガナ ④年齢 ⑤連絡先電話番号 ⑥お住いの区</p> <p>2枚元コーからメールで送ります ⇒</p>