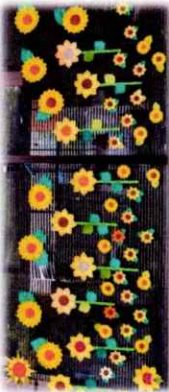




カラオケ実施日 ☺ お風呂実施日 * 短期講座

日	月	火	水	木	金	土
後期趣味の教室募集期間 前期趣味の教室作品展 オープンキャンパス開催期間 (8/4~8/31) 						
3	4	5	6	7	8	9
			手ぶらでできる 書道 スマホの基礎と キヤッシュレス	若返り体操		
10	11	12	13	14	15	16
			健康相談			
17	18	19	20	21	22	23
	ヘルスマイの 健康講座	展中あるき (座学)	健康相談			土曜の調理
24	25	26	27	28	29	30
		休館日		ポッチャ		
31	カラオケの日 (要事前申込) 平賀看護士さんによる健康相談 毎月第2・3水曜日 11:30~13:30 (予約不要) ＜ワンポイントアドバイス＞ 8月10日は『健康ハートの日』。休む事なく働き続ける心臓を労るために『心と体の休日』として決められたそうです。 生活習慣を見直したり、しっかり食べて暑い夏を乗り切っていきましょう！ のどが潤うだけでなく、 こまめに水分補給を！ 夏場の暑さからいかに 体温を下げようか、 対策をしましょう！ 外出の際は必ずマスクを 着用し、日傘をさす！ 日曜の調理(土曜の夜 前)の準備と仕上げの作業      					



令和7年8月号 緑の風だより

こんにちは！ 狩場緑風荘です

休館日
8/26(火)

発行/老人福祉センター 狩場緑風荘 発行責任者/狩田宣義 指定管理者/
お問合せ/〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町295-2 電話045-742-2311
メールアドレス ryokufuso@clockoen.ne.jp



「後期趣味の教室」受講生募集！

募集期間 8月4日(月)～8月31日(日) ※詳しくは中面をご覧ください。

趣味の教室作品展@ロビー & オープンキャンパス開催のお知らせ

現在開講中の後期趣味の教室受講生の作品展を開催します。
また、利用団体の活動の様子をご見学いただけるオープン
キャンパスも同時に開催します。皆様のご来館、お待ちしております。

後期趣味の教室
募集期間中
同時開催!!
(8/4~8/31)

9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」「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

Email: ryokufuso@clockoen.ne.jp

※送信頂いた個人情報情報は講座に関するご連絡のみに使用します。



2次元コードからも
メールできます →

講座名	実施日時	募集人数	申込受付期間
デモ機で体験！ スマホの基礎と防災	9月3日(水) 10:00~12:00	15人	8月6日(水)~24日(日)
若返り体操 『肩こり・猫背対策』③	9月4日(木) 10:00~11:30	20人	8月7日(木)~24日(日)
歴史講座『京浜工業地帯の基礎』 — 浅野総一郎 —	9月9日(火) 10:00~12:00	15人	8月12日(火)~31日(日)
栄養講座 『レンジで作る わらびまんじゅう』	9月12日(金) 10:00~13:00	16人	8月15日(金)~31日(日)
ポッチャを楽しむもう	9月25日(木) 13:00~15:00	20人	8月28日(木)~先着順

【健康測定会】 8月29日(金) 11:00~13:00

①ベジチェック (野菜摂取量)
②血圧年齢

講師室前
その場で結果がわかります



予約不要

【2025年度 後期 趣味の教室受講生募集のご案内】

※留意事項 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。

★ 新規講座

講座名	定員	受講日	時間	自己負担額
スマホ入門 講師：デジタルよこはま宿務場	15	第1・3 月曜日	10:00～12:00	初回持ち物 教材費 1,500円
鉛筆スケッチ 講師：野村 晴美	12	第1・3 月曜日	10:00～12:00	筆記用具 ご自身のスマホ
卓球を始めよう 講師：大槻 一世	12	第1・3 月曜日	13:30～15:30	教材費 200円 鉛筆2B・4B・6B各1本 お絵描き帳(A4サイズ)
ペン淡彩画 講師：中込伊喜夫	12	第2・4 月曜日	10:00～12:00	保険料 600円 運動しやすい服装、室内用運動靴、手拭タオル、お持ちの方はラケット
快眠ヨガ 講師：鈴木美奈子	12	第1・3 火曜日	10:00～11:30	教材費 500円 保険料 600円
頭の体操・脳トレ 講師：中村 真一	12	第1・3 火曜日	10:00～12:00	動きやすく締め付けない服装(ウエストがゴムのもの)、タオル
シニアエアロビクス 講師：近藤 幸子	12	第1・3 火曜日	10:00～11:30	教材費 600円 動きやすく締め付けない服装(ウエストがゴムのもの)、室内用運動靴、タオル
かながわ歴史あるき 講師：保土ヶ谷ガイの会	16	第2・3 火曜日	10:00～12:00	教材費 900円 筆記用具、室内履き
★かな文字を書いてみよう 講師：武田 紅蘭	12	第1・3 水曜日	10:00～11:30	教材費 1,200円 筆記用具 お持ちの方は使い慣れた書道用の小筆
源氏物語が読みたくなる講座 講師：小池 桃代	12	第1・3 水曜日	10:00～12:00	教材費 500円 鉛筆、消しゴム
シャルウィー社交ダンス 講師：笹木 伶	12	第1・3 水曜日	10:00～11:30	保険料 600円 動きやすい服装、かかとを履くタイプの室内履き、ダンスシューズ可

音楽 de 脳活 講師：西 愛里	12	第1・3 水曜日	10:00～11:30	教材費 2,000円 懐かしい歌に合わせて指体操とドレミパバイという楽器を使ってリズム活動に挑戦します。音楽未経験者でも楽しめる。脳も心身も活性化する脳トレ講座です。
おとなのジャズダンス 講師：橋本美和子	12	第2・4 水曜日	10:00～11:30	保険料 600円 椅子に座ってコンディショニングで筋肉を整えるウォーミングアップ(80分)、シンブルなステップや振付でリズムに乗って楽しく踊ります(30分)。
イスに座ってタップダンス 講師：大石真紀子	12	第2・4 水曜日	10:00～11:30	保険料 600円 楽しく無理せず、椅子に座ったままタップダンスができて！下肢を鍛えて転倒防止、集中力を高めて脳トレにもなります。
楽しいお絵描き & 簡単に色鉛筆 講師：福留 鉄夫	12	第2・4 水曜日	10:00～12:00	教材費 1,000円 楽しいお絵描き—色を選んで形・絵・表現)にしてみよう。簡単に色鉛筆—色を重ねていろいろな表現を楽しみましょう。
健康麻雀入門 講師：高見沢治幸	20	第2・4 水曜日	10:00～12:00	教材費 1,200円 テキストを使用して基礎の基礎から学びます。脳トレしながら健康づくり、生きがいづくり、友だちづくり、ワクワク感を体験しましょう。
基本の太極拳 講師：池田田鶴子	12	第2・4 水曜日	13:30～15:00	保険料 600円 体にやさしい太極拳の動きで楽しく体を動かしましょう。
始める俳句 講師：芳賀 陽子	12	第1・3 木曜日	10:00～12:00	教材費 200円 俳句を基礎から学びます。隣接する児童遊園地やこども植物園での吟行も計画しています。季節の移ろいを感じながら俳句の世界を楽しみましょう。
英語で横浜ガイド 講師：森田ティナ	12	第1・3 金曜日	10:00～12:00	教材費 1,000円 自分の住んでいる街を簡単な英語で紹介できるようになる。とっさの時に使える短いフレーズを覚えよう。初めての方向けの講座。
リンパを流すストレッチ 講師：福住 美穂	20	第1・3 金曜日	13:30～15:00	保険料 600円 滞っているリンパの流れを促す簡単なストレッチ。どなたでも無理なく、ひざ痛、腰痛、肩こり、冷え性などを予防・改善することができます。

＜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。
過去3年以内に受講した講座の申込はできません。
- ☆申込方法 ①郵送：「往復はがき」でお申し込みください。
②窓口：利用証、または住所、氏名、生年月日が確認できるものと結果通知用の「85円はがき（ご自身の住所、氏名明記）」をご持参ください。
- ③メール：狩場緑風荘 ryokufuso@clock.ocn.ne.jp 宛に、
件名「後期教室」、本文「氏名・連絡先電話番号」
を入力送信。狩場緑風荘からの返信メールに必要
事項を入力し、再度送信してください。

