

横浜市内在住で 60 歳以上の方対象
新しいこと、始めませんか＜受講料無料＞

マスクの着用に
ご協力をお願い致します！

期間：令和 5 年 10 月～令和 6 年 3 月（6ヶ月間連続講座）

教室	開催日(予定)	定員	参加費等	持ち物	内 容
3B健康体操	第 2・4 火曜 9:15～10:45 (大広間)	15	336 円 (保険料として)	飲み物	3 B 体操とは、ボール・ベル・ベルターという 3 種類の用具の頭文字をとって名付けられた健康体操です。運動が苦手な方でも大丈夫です。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
脳活音読	第 2・4 水曜 10:00～11:15 (会議室)	10	なし	飲み物	脳活音読とは、脳を活性化、体と心の健康力を UP する音読です。「認知症予防」「誤嚥予防」「免疫力 UP」「ストレス解消」につながります。皆で思いきり声を出しましょう。
私の字を磨く	第 2・4 木曜 11:45～13:15 ※11 月は第 2・5 木曜 ※12 月は第 2・3 木曜 (会議室)	15	なし	普段お使いの筆記用具	ボールペンや鉛筆など、日常的に使っている筆記用具で、字の成り立ちを学びながら、“私の字”を自信を持って書けるようになってみませんか？ ゆっくりと文字を書くことで「集中力 UP」「脳の活性化」につながります。
初歩からの囲碁教室 (水曜コース)	第 2・4 水曜 11:45～13:45 (会議室)	10	なし	筆記用具	囲碁は右脳を使い、脳細胞の血流を促進し、認知症予防に効果があるとされています。ルールを全く知らない方、女性の方、大歓迎です。囲碁を始めてみたいけれど、難しいかも・・・と悩んでいる方向けのコースなので、気軽に始めてみて下さい。囲碁のおもしろさ、奥深さに触れてみませんか。
初歩からの囲碁教室 (木曜コース)	第 1・3 木曜 14:15～16:00 ※ 1 月は第 2・3 木曜 (会議室)	10	なし	筆記用具	

●○往復はがきのみでの受付となります○●

8月31日(木)必着

■返信面 〒〇〇〇-〇〇〇〇 ご自分の住所 ご自分のお名前	①氏名②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 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
--	---	--	----------------

- 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。
- 新型コロナウイルスの状況によって、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。

● **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

各講座とも
初心者
を対象に
しています。

