

『趣味の教室』は、60歳以上の初心者を対象とした、いきがづくりのための連続講座です。

① 脳を刺激する 折り紙教室

講師：菊地 碓子 先生

簡単で身近なものから折っていきます。ご家族やお友達にも喜ばれる作品の数々です！手先を動かすことで、脳も刺激されますよ。



② 登らなくても 登山入門

講師：いきいき登山ガイド・ヤッホー!!さん。
山の楽しみ方、転ばない&疲れない歩き方のコツ、おいしい山ごはん、バランス体操などを紹介します。

【講師紹介】いきいき登山ガイド・ヤッホー!!さん。

管理栄養士・健康運動指導士・JMGA認定登山ガイドⅡ。食事・運動・山の安全管理といった3つの立場から、健康増進に効果的な山歩きを提唱。テレビ・雑誌などのメディアや、講演会・ワークショップを通じて、より多くの人に一生登りつづけられるカラダづくりの情報を発信中



③世界の料理を作ろう

毎月、違う国の講師が、それぞれの母国料理の作り方を紹介します。

- 10月 インドネシア料理
- 11月 フィリピン料理
- 12月 タイ料理
- 1月 中華料理
- 2月 ブラジル料理
- 3月 韓国料理



④ パッチワークキルトでステキな小物作り

講師：いとう よしこ 先生

ペットボトル入れと、パクン（手で押すとパクッと開く小物入れ）を作ります。専用の針は配布します。また布は、先生がご持参くださったものから選びます。



⑤ 健康ウォーキングA

横濱金澤シティガイド協会

『鎌倉武士 (もののふ) 伝説の地を訪ねる』

相鉄線天王町駅から、和田町駅、二俣川駅、南万騎が原駅、鶴ヶ峰駅へと、和田義盛・畠山重忠・北条義時関連の地を訪ねます。



⑥ 健康ウォーキングB

横濱金澤シティガイド協会

『鎌倉武士 (もののふ) の歩いた道 北条政子伝説』

市営地下鉄弘明寺駅から、上大岡駅、上永谷駅、下永谷駅、上柏尾町まで、鎌倉下の道・中の道と北条政子の伝説を辿ります。

