

# 2023年度 後期 『趣味の教室』のお知らせ

(対象 市内在住の60歳以上の未結婚の方)

講座の内容につきましては、裏面をご覧ください。

横浜市南センター 南寿荘  
〒232-0006 横浜市南区南大田2-32-1  
TEL 741-8812 FAX 741-8813

No	講座名	定員	回数	開講日	時間	使用教室	講師	開講予定日					受講料 (一人金 equal)	
								10月	11月	12月	1月	2月		3月
1	ピエから覚えるやさしいハーモニカ	20	12	10月～3月 第2・4火曜日	13:00～14:30	中会議室 ○印は講義室	小松 八郎	11/25	8-22	13-27	10-24	14-28	13-27	3,000円 (材料費含む)
2	幾何学アートの世界	20	12	10月～3月 第2・4月曜日	13:00～14:30	講義室 他	新 貴代	9-23	13-27	11-25	8-22	12-26	11-25	4,000円 (材料費含む)
3	お一人様の楽しみ塾	30	12	10月～3月 第2・4金曜日 10月は第2・3金曜日 11月は第2・4木曜日	13:00～14:30 内容により開演変動あり	講義室 他	住友の学習館 その他	8-22	8-22	8-22	12-26	9-23	8-22	5,000円 (材料費含む)
4	アンチエイジング体操 A	15	12	10月～3月 第2・4火曜日	9:30～10:30	大広間	降矢 美紀子	10-24	14-28	12-26	9-23	13-27	12-26	2,000円
5	アンチエイジング体操 B	15	12	10月～3月 第2・4火曜日	10:50～11:50	大広間	降矢 美紀子	10-24	14-28	12-26	9-23	13-27	12-26	2,000円
6	リフレッシュ体操	20	12	10月～3月 第2・4土曜日	13:00～14:30	大広間 ○印は講義室	岩本 啓子 森 映子	14-28	11-25	9-23	13-27	10-24	9-23	2,000円
7	健康ウォーキング 全線開通50周年 根岸線沿線を歩いて	40	6	10月～3月 第3木曜日	10:00～12:30	横濱金澤 シチエが台協会	横濱金澤 シチエが台協会	19	16	21	18	15	21	3,000円

### 【申込方法】

往復はがきにて以下をご記入の上、南センターまでお送りください。  
1. 郵便番号 2. 住所 3. 氏名(ワカチ) 4. 年齢 5. 電話番号 6. 希望講座名 7. 希望受講者名  
返信はがきには、ご自分のご住所を必ずお書きください。

### 【必要事項】

- ・上記①～⑦から希望講座をそれぞれ一つずつお選びください。
- ・応募ハガキは一人一枚です。
- ・記入の不備や切手の料不足などがあるハガキは受付できません。
- ・定員を超過した講座は、抽選により受講者を決定させていただきます。
- ・第1希望の教室が抽選で受講できなかった場合は、その第2希望も受講させていただきます。
- ・ただし、受講できるのは、抽選通知は郵送のどちらかのみです。
- ・抽選後、結果を返信はがきにてお知らせいたします。(9月上旬)
- ・受講時に出席する例につきまして、詳細は改めてお知らせいたします。
- ・都合により、中止・延期になる場合があります。
- ・また、開講予定日、開演時間が変更になる場合があります。
- ・変更の場合は、別途連絡いたします。

【問合せ先】 ご不明な点は、南センター「趣味の教室」係までお問い合わせください。  
TEL 741-8812

【申込期限】 8月30日(水)までの消印であること

〒232-0006 横浜市中区南大田2-32-1 趣味の教室 〒1 宛	〒郵便番号 ご自分の住所	〒郵便番号 ご自分のお名前	〒郵便番号 ご自分の住所
<input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所)	<input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所)	<input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所)	<input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所) <input type="checkbox"/> (住所)

※こちらを印刷した面に抽選結果を記入してください。

## 2023年 後期 趣味の教室

### ① トリミから覚えるやさしいハーモニカ

講師：小松 八郎 先生

『夕焼け小焼け』を吹けるようになることを目指します。音のきれいなシンガルーハーモニカをお一人ずつ配布いたします。



↑過去のハーモニカ教室の発表会の様子です。

### ② 幾何学アートの世界

講師：新 貴代 先生

円をくみあわせてデザインした幾何学模様、自由に色を塗って、ご自分だけの幾何学アートを作ります。  
(油性色鉛筆24色は各自でご用意いただけます。ケント紙やコロンパス、その他の材料は、南寿荘で用意し配布します。)



### ③ お一人様の楽しみ塾

日常生活に役立つことや趣味・娯楽など、毎回違う講座を開催します。

- 10/13 家事 (講座編) 10/20 家事 (実習編)
- 11/8 と11/22 水画画体験 12/8 吹き矢体験
- 12/22 ショートレールの(も)しくは、そば打ち体験
- 1/12 ショートレール体験 1/26 ショーツ教室
- 2/9 二胡の演奏会 (鑑賞) 2/23 キムチ作り
- 3/8 日曜大工 3/22 簡単料理



### ④ アンチエイジング体操

講師：降矢 美紀子 先生

加齢による姿勢や体型の変化を予防し、楽しく元気に体操します。先生の元気な掛け声に合わせて、体を動かします。(大広間でを行います。)



### ⑤ リフレッシュ体操

講師：岩本 啓子先生、森 映子先生

ゆるやかなストレッチを中心に、さまざまな動きを取り入れ、肩こりや腰痛などを予防します。(大広間でを行います。)



### ⑥ 健康ウォーキング

ガイド：横濱金澤シチエガイド協会

全線開通50周年を記念し、根岸線沿線を歩きます。開港後の関内地区、外国人遊歩道、旧海岸線、近隣寺社、いたち川流域の古刹などを、案内していただきますながら歩きます。

