



イベント・講座のお知らせ

◆申込◆ 横浜市内在住の60歳以上の方 ※ 官製はがきの**表面**に ①氏名 ②郵便番号 ③住所をご記入ください
 応募多数の場合「抽選」。はがきでご連絡します ※ はがきと、年齢・住所がわかる身分証をご持参の上、当センター受付で
 ※ はがき1枚につき1講座の申し込み

地図を読もう(全8回) 10月から3月までの毎月第1火曜日 11:50~13:40 (初回:10/5、1月のみ 第2火曜日)
 ※上記の日程に加えて、1/18日(火)、2/15(火)は屋外実習を実施。地図を持って街に出ます!
 【定員】12名 【費用】¥1,200(テキスト代) 【受付期間】 9/1~9/21 講師:西山賢一

NEW はじめてさんの つまみ細工(全3回) 初回:10/7 ②11/4 ③12/2 各木曜日 10:00~12:00
 【定員】8名 【費用】¥1,500(材料費、1回に1つのブローチ作成)【受付期間】 受付中~9/25 講師:河岸里佳

NEW 初めての詩吟(全3回) 初回:10/7 ②10/21 ③10/28 各木曜日 14:10~16:00
 【定員】5名 【受付期間】 受付中~9/21 ※活動中の『戸塚教場』の先生とお仲間が教えます 講師:佐藤禮司

昭和の音楽を楽しむ会(全12回) 10月~3月まで 毎月第2・4金曜日 12:00~13:50 (初回:10/8)
 【定員】28名 【受付期間】 9/11~9/30 講師:橋本奈津希

NEW 座ってできる ズンバ・ゴールド(全6回) 10月~3月まで毎月第2火曜日 12:00~13:00 (初回:10/12)
 ※座った体勢で、インナーマッスルを鍛える運動があります。リズムに乗って楽しく 基礎体力をつけましょう
 【定員】15名 【受付期間】 9/11~9/30 講師:藤井かおる

NEW 歴史的名文を読む 10月~3月まで第2・4木曜日 9:30~11:20 (初回:10/14)
 【定員】10名 【費用】¥1,200(テキスト代) 【受付期間】9/11~9/30 講師:高原照夫

姿勢改善ヨガ(全6回) 10月~3月まで毎月第3金曜日 12:00~12:50 (初回:10/15)
 【定員】12名 【受付期間】 9/1~9/21 ※マットの上ではだしになります。 講師:佐藤さほ

NEW ハッピーリズム フォークダンス(全6回) 10~3月まで毎月第3土曜日13:00~14:00 (初回:10/16)
 【定員】20名 【受付期間】 受付中~9/25 ※初心者さん歓迎。身体ストレッチから始めましょう 講師:石井せつお

ボイストレーニング(全3回) 10月~12月まで毎月第3水曜日 11:00~12:00 (初回:10/20)
 【定員】28名 【受付期間】 9/1~9/21 講師:川西みつこ

ズンバ・ゴールド(全6回) 10月~3月まで毎月第4火曜日 12:00~13:00 (初回:10/26)
 【定員】15名 【受付期間】 9/11~9/30 ※ズンバの音楽に合わせて、身体も心も動かしましょう 講師:梶内いずみ

NEW 笑いヨガ(全3回) 初回:11/15 ②12/20 ③1/17 各月曜日 14:30~15:30
 【定員】15名 【受付期間】 9月頃~10/31 ※二胡の演奏で リラックスタイムもあります 講師:飯島ミッキー



住所:横浜市戸塚区戸塚町 2304-5
 ☎045-865-3281
 【交通アクセス】
 ●戸塚駅西口から5番乗り場より神奈中バス・大船駅西口行/金井高校行(戸71・戸72・戸73・戸75・戸77系統)「ヒルズ南戸塚」下車1分・(戸93・戸95系統)「戸塚台循環行」のみ下郷下車3分
 ●大船駅西口から神奈中バス(戸72系統)「ヒルズ南戸塚」下車1分・(戸71系統)「下郷」下車3分