



「筋力アップ体操教室」

「年だから仕方がない」と諦めないで高齢者でも筋力アップ体操を行うことにより足腰の機能低下は防ぐことができます。
ノーパンクボールやセラバンドで家庭で簡単に出来る体操を習い、足腰の機能低下を防ぎませんか？

日時：毎月第3木曜日(8月お休み)
場所：六浦地域ケアプラザ(多目的ホール)
時間：10:00~11:30
講師：横浜市体育協会指導員 宮城氏
参加費：無料

「絵手紙教室」

季節の花や果物で素敵な絵手紙が届けられます。
みんなと楽しく交流を深めながら心を込めた絵手紙を描きませんか？

講師：伊東 みち子 氏
日時：毎月第2・第4木曜日 13:30~15:00
参加費：500円(8月お休み)
持ち物：小筆・容器(絵の具入れ) 絵の具・紙
定員：10名(定員になり次第締め切り)



「ヨーロッパ刺繍」

ヨーロッパに伝わる刺繍を
基礎から習いませんか？

内容 (チュール・ハーダンガークロス
レースの手提げなど)

毎月 第3 木曜日 12:30~15:00(8月お休み)
講師：齊木 三知子 氏
参加費：1回につき2,000円(材料費別)
持ち物：裁縫道具(刺繍針等)・木枠



「和服のリフォーム教室」

箆筥に眠っている着物や帯をリフォームしてみませんか？
着物の解き方、洗い方から指導いたします。

毎月 第1・第3金曜日 1部 12:30~14:45
(8月お休み) 2部 15:00~17:15
講師：峰岸 弘子 氏
参加費：1回につき1,500円
定員：各10名
持ち物：洋裁道具・古着物、帯等、残布

「フラワーアレンジメント」

季節の花を楽しみながら

毎月 第2火曜日(8月お休み) ※日程変更有り
定員になり次第締め切らせて戴きます。

時間： 午前コース 10:00~12:00
午後コース 13:30~15:30

1回だけの参加もできます。
友達作りや花のアレンジ方法を学んだり
毎回、参加者の笑顔が素敵なサロンです。

講師：内田 静江 氏
参加費：1回 1,000円(花代含む) 他実費あり
定員：各30名程度
持ち物：花器・ハサミ・持ち帰り用の袋・ゴミ袋



「介護予防麻雀教室」

初心者を中心に、マーシャンを楽しみながら
頭の体操をしましょう。

日時：毎週木・土曜日 13:00~15:30
どちらかの曜日に参加できます
(8月お休み)

定員：16名 初心者の方に限ります
(定員になり次第締め切り)

参加費：無料



「書道に親しむ」

基礎から作品まで、参加者同士の交流を深めながら書に親しみませんか？

毎月 第1,3火曜日 13:30~15:00
(8月お休み)

講師：青柳 桂華 氏
参加費：1回につき1,000円(材料費実費)
定員：各15名
持ち物：書道道具一式

「ボクササイズ&ストレッチ」

お若い方からシニアまで、人気のボクササイズに参加しませんか？
ストレッチ体操を取り入れ筋肉を十分にほぐしています。
皆様のご参加をおまちしています。

日時：毎週木曜日
場所：六浦地域ケアプラザ(多目的ホール)
時間：14:00~15:30
(ジュニア編 16:15~17:45)

講師：杉山正弘氏
(元プロボクシング日本フェザー級第5位)
参加費：1回500円
(ジュニア編 月2000円)