

緑風荘だより

4 月号

平成 28 年度(第 97 号) 4 月 1 日発行

老人福祉センター 横浜市狩場緑風荘

発行責任者 角田 博史

TEL:045-742-2311 FAX:045-741-2216

指定管理者(公財)横浜市老人クラブ連合会

愛称: かがやきクラブ横浜

平成28年度前期『趣味の教室』が始まりました

音楽で脳トレ教室のご紹介

講師 東 恵先生

(生涯学習音楽指導員、音楽療法インストラクター)



音楽はお好きですか？

脳は歳を重ねるにつれて衰えていきます。しかし様々なトレーニングをすることで、その衰えを回避することができます。そんな脳のトレーニングを音楽を使って行うのが『音楽で脳トレ』です。

指先には脳神経の約6割が集まっており『手は第二の脳』と言われていています。歌いながら指先を動かしたり、腕全体を使った『グーパー体操』、また歌詞の穴埋めの問題や楽器を使ったリズム打ちなど歌と楽器で音楽を楽しむ内容です。

『今日1日、誰とも喋らなかった・・・』『最近大きい声を出してない・・・』こんな事はありませんか？。本講座は“ちゃんと出来なきゃダメ!!”というような事はありません！穴埋め問題やクイズなど、お隣同士で相談しながら和気あいあいと楽しい時間をすごします。ぜひ、音楽で脳トレに参加し『心も体もリフレッシュ』して下さい。

お待ちしております。

シニア大学(一般講座申し込み)

平成 28 年 4 月 1 日(金)
～5月6日(金)

4月のギャラリー

千墨会作品展
平成 28 年 4 月 1 日(金)～4月 14 日(木)

新しい教室

- ① 手話入門 村杉真希子先生・狩野和栄先生・河西公美子先生
- ② 民謡体操 吉久之喜涌先生
- ③ 英会話入門 森田貴子先生



4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					趣味の教室開講	
3	4 生活相談	5	6 健康福祉相談	7	8	9
趣味の教室開講式						
10	11 生活相談	12	13	14	15	16
趣味の教室開講式						
17	18 生活相談	19	20 健康福祉相談	21	22	23
24	25 生活相談	26 休館日	27	28	29 昭和の日	30

編集後記

4月といえば、「ピカピカの一年生」の姿がおもしろおこされ
 私たちも何故かウキウキ・ドキドキしますね。
 緑風荘でも、前期「趣味の教室」を開講します。
 あの頃を思い出して新たな気持ちでスタートしましょう。

