

# 緑風荘だより


## 10月号

平成29年度 10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  
 電話 045-742-2311  
 指定管理者 かがやきクラブ横浜  
 (公財)横浜市老人クラブ連合会


### 平成29年度後期趣味の教室がいよいよ10月から始まります

～15教室が開講です～


パソコン入門  
 第1・2・3  
 月曜クラス/火曜クラス




音楽で脳トレ  
 第2・4水曜日




水墨画  
 第1・3金曜日




栄養料理教室  
 第2金曜日




俳句  
 第1・3月曜日




英会話入門  
 第2・4木曜日




健康マージャン  
 第2・4日曜日



若返りのための国語・算数  
 10月～12月第1・3水曜  
 1月～第4・5水曜  
 2月～3月第1・2水曜



コーラス  
 第1・3月曜日




らくちんヨガ  
 高齢者に合わせて無理なく身体を動かします  
 第1・3火曜日




新教室です


和紙ちぎり絵  
 書く・切る・貼る・・・指が織りなす絵画です  
 第1金曜日




史跡巡りウォーク  
 第2・3火曜日



卓球入門  
 第1・3水曜日



初めての手編み  
 第1・3水曜日



次回の募集は来年2月です。今回は受講できなかった方、ちょっと興味のある方は・・・今度は是非チャレンジしてみてください！！

### 名画座 KARIBA

さだまさしの自伝的小説『精霊流し』(2003年)  
 10月10日(火)午後1時～  
 狩場緑風荘大広間  
 (当日 11時から整理券配布)

9月17・18日開催した狩場緑風荘祭りの様子です



次回開催は平成30年3月！それまで また半年間がんばりましょう！

### 《みんなの体操》

大広間で 毎朝9時15分から「わがまち保土ヶ谷」体操(3分)をDVDに合わせて行っています。運動への意識が健康維持につながります。少しでも体を動かしましょう。いつでもご参加お待ちしております。(9/4から実施)





# 10月のカレンダー

◇29年度趣味の教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
1	2 <u>生活相談</u> ◇パソコン(月) ◇俳句 ◇コーラス	3 ◇パソコン(火) ◇らくちんヨガ	4 <u>健康相談</u> ◇若狭のための国語 ◇卓球入門 ◇初めての手編み	5	6 ◇水墨画 ◇和紙ちぎり絵	7
8 ◇健康マージャン	9 <small>体育の日</small> <u>生活相談</u> ◇パソコン(月)	10 <u>映画上映会</u> ◇パソコン(火) ◇史跡巡りウォーク	11 ◇音楽で脳トレ	12	13 ◇栄養料理	14
15	16 <u>生活相談</u> ◇パソコン(月) ◇俳句 ◇コーラス	17 ◇パソコン(火) ◇らくちんヨガ	18 <u>健康相談</u> ◇若狭のための国語 ◇卓球入門 ◇初めての手編み	19	20 ◇水墨画	21
22 ◇健康マージャン	23 <u>生活相談</u>	24 <b>休館日</b>	25 ◇音楽で脳トレ	26 ◇英会話入門	27	28 <u>ゆうちゃん運動</u>
29	30 <u>生活相談</u>	31				

## 食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋、〇〇の秋と言われる由来

**食欲** 秋はお米が実り、野菜、果物、魚と旬の食材がたくさん出回ります。そして冬眠に備える熊のように人間も寒い冬を乗り越えるため脂肪を貯めこむ本能があるためとも言われます。

**スポーツ** 東京オリンピックの開催により開会式の10月10日を体育の日と制定したことがきっかけになりました。

**読書** 「灯火親しむべき」(古代中国の詩人 韓愈<sup>かんゆ</sup>より)「秋は過ごしやすい季節で夜は明りを灯して読書をするのに最適だ」・・・人が集中するのに最適な温度が秋にぴったりなのです。

冬が来る前にいろいろチャレンジしてみたいはかがですか？