

# 緑風荘だより

## 11月号

平成29年度 11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

後期趣味の教室が

### 新講座講師より

10月から始まりました!

#### らくちんヨガ 鈴木美奈子先生

はじめまして! 鈴木 美奈子です。  
ヨガって、どんなイメージがありますか? 体が硬いからムリだとあきらめる前にちょっと考え方・イメージを変えてみましょう!  
明るい笑顔で心と体を元気にしてくれるのがヨガです。ゆったりとした呼吸と動きで、まずは心と体を整えていきましょう。  
ステキな笑顔になれますよ!



#### 和紙ちぎり絵 本多和美先生

友禅和紙や染め和紙は世界に誇れる日本の文化です。最近は日常生活で触れ合うことが少なくなりましたが、色味が豊富で味わい深い和紙を絵の具代りに自由に使う「和紙ちぎり絵」の世界を楽しんでいただければと思います。

ささやかですが、和モダンな新感覚作品もご紹介しつつ『日本の伝統・日本のよさ再発見』を目指します。



### 出張生活相談のお知らせ

岩崎地域ケアプラザの社会福祉士、寺島先生に来館いただき、介護保険の申請関係や、日常生活で気になることなどの相談を受けていただきます。お気軽にご相談ください。

11月20日(月) 午後1時~2時30分

1階 講師室前 廊下にて

### シニアスポーツニュース

#### 新種目『スクエアステップ』登場

マットに描かれたマス目に合わせて行うステップ運動です。いろいろなパターンがあるので脳トレの効果も。11月22日(水)は指導者をお招きしています。その他の種目も行います。皆さまのご参加をお待ちしています。

11月8日(水)-22日(水) 午前中  
訓練室にて

### ~名画座 KARIBA~

『けんかえれじい』1966年 モノクロ  
高橋英樹 主演

11月14日(火) 午後1時~ 大広間  
当日11時から 整理券配布

11月の展示は

#### 水彩画クラブ

芸術の秋ですね





# 11月のカレンダー

◇29年度趣味の教室 日程

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

大広間で耳にするカラオケの歌詞にもたびたび登場する『十三夜』。  
 旧暦九月十三日のお月様を指し、中国伝来の中秋の名月・十五夜に劣らぬ  
 名月として日本では古くから親しまれてきたそうです。お月見の際にお供えする  
 収穫物から『栗名月』『豆名月』とも呼ばれる『十三夜』。今年は11月1日です。  
 晴れの日が多いことで知られる名月の輝く夜空を見上げ、秋の夜長を楽しんで  
 みてはいかがでしょうか。

