

「令和5年度 前期講座」のご案内

☆男性受講者も大歓迎☆

講座名 (講師)	曜日	時間	定員	持ち物	参加費	日程										予備日		
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
リフレッシュ体操A (清水 泰平先生)	火	13:15 ～ 14:15	40	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12							
リフレッシュ体操B (清水 泰平先生)	火	13:15 ～ 14:15	40	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26							
超ソフトエアロビ体操 (初山千鶴先生)	火	10:00 ～ 11:30	20	室内シューズ、大判タオル、 フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11							
はつらつ体操 (青木泰代先生)	月	13:30 ～ 15:00	20	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	7/10							
楽しくポッチャ (さいわい スポーツセンター職員)	木	13:30 ～ 15:00	18	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14							
知って得する 健康講座 (小島 巖先生)	水	13:30 ～ 15:00	16	筆記用具	無料	4/19	5/17	6/21										7/19
歴史を訪ねて 『東海道五十三次』 (大林 正樹先生)	火	13:30 ～ 15:00	16	筆記用具	無料	4/18	5/16	6/20	7/18	8/29	9/19							9/26
宇治十帖を読む ～光源氏の物語のその後 (中村 ひろ子先生)	水	13:30 ～ 15:30	20	筆記用具、テキスト(ビギナーズ・クラシック ス日本の古典『源氏物語』角川ソフィア文 庫)※テキスト代は教材費に含まれていま す。お持ちの方は資料代 80円のみ	1136円	4/12	4/26	5/10	5/24	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13		
書道入門 (松山 あつ子先生)	木	9:30 ～ 11:30	12	半紙、筆(大・小)、下敷き、文鎮、 墨液・墨液を入れる器、墨入れ、 タオル(汚れても良いタオル)	20円	4/27	5/11	5/25	6/8	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14			
はじめての陶芸 (相澤 憲一先生)	水	10:00 ～ 11:30	5	エプロン、 タオル(汚れても良い手ぬぐい等)	2800円	4/26	5/10	5/24	6/14	7/12								7/26
シニア向けスマホ講座 (iPhone) (藤井 靖子先生)	月	13:30 ～ 15:30	15	iPhone (お持ちの方)、筆記用具	30円	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11							
シニア向けスマホ講座 (Android) (藤井 靖子先生)	月	13:30 ～ 15:30	15	スマホ(お持ちの方)、筆記用具 *かんたんスマホも含まれます。	30円	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25							

募集期間 令和5年3月1日(水)～3月15日(水) 9時～16時(日曜、祝日除く)

応募資格 市内在住の60歳以上の方

※講座受講決定後、当センターの利用証が必要になります。

※当センターの利用証をお持ちでない方は、利用証を発行いたしますので、本人確認書類(健康保険証等)と緊急連絡先が分かるものをご持参ください。

応募方法 下記申込書と、氏名・住所・郵便番号を記入した63円ハガキ(結果通知用)を本人が直接ご持参ください。

注意事項

- 一人一講座のみ応募できます。(応募者多数の場合は抽選となります。)
 - 当落の結果は、ハガキにて応募者全員に通知致します。
 - 電話でのお申込みは受け付けできません。
 - 初回にいただいた教材費は返金致しませんので、ご了承ください。
 - 一般の方が利用できる駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。
 - 定員に達しなかった講座のみ、二次募集を行うことがございます。(先着順)
 - プラザ主催の講座の受講歴を考慮し優先順位を決定します。過去の受講に対し、正当な理由なく取りやめ・欠席がある場合は、受講をお断りする場合があります。
 - 全日程、参加可能な講座をお申込み下さい。
 - 講座準備・片付けのご協力をお当番制でお願いしております。
- ※今後のコロナ感染者の発生状況により、中止となる場合がございます。

申込み・問合せ さいわい健康福祉プラザ

〒212-0023 川崎市幸区戸手本町1-11-5 ☎044-541-8000

切取り線

令和5年度 前期講座 申込書

利用証番号				講座名	
ふりがな				性別	男・女
氏名					
生年月日	年	月	日	(歳)
電話				【職員記入欄】 ・利用証 有・無 ・過去1年間の 講座受講歴 有・無 ・全日程の参加確認 有・無	
					職員印

※『宇治十帖を読む～光源氏の物語のその後』テキスト(要・不要)

さいわい健康福祉プラザ 令和5年度 前期講座案内

<講座一覧> 前期講座…期間 4月～9月

講座名	講師	内容
リフレッシュ体操A	清水 泰平 先生	柔道整復師の先生が指導して下さいます。 ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体を動かし、楽しみながら体力作りを目指しましょう。
リフレッシュ体操B	清水 泰平 先生	
超ソフトエアロビ体操	靱山 千鶴 先生	簡単・お手軽・楽しい…そんな初心者向けエアロビ体操です。ほんのり汗をかいて脳トレにもなる、一石二鳥三鳥のマイペースでできる有酸素運動です。ストレッチや軽い筋トレなども組み合わせたクラスになります。
はつらつ体操	青木 泰代 先生	無理をせず楽しく体操しましょう。 そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。
楽しくポッチャ	さいわい スポーツセンター職員	ポッチャは障害がある無しにかかわらず誰でも楽しめるスポーツです。 ボールを投げて、転がして、みんなで楽しくポッチャをはじめましょう。
知って得する 健康講座	小島 巖 先生	老年症候群は、生活の質を低下させ、やがて要介護や死亡の原因になります。 この講座では、フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームについての解説を含め予防方法について、現場のプロである理学療法士が解説します。
歴史を訪ねて 『東海道五十三次』	大林 正樹 先生	近所の鎌倉古道を歩いてみよう、川崎宿、中原街道、大山街道の一部を歩いてみようと思っただけのご案内します。そのため宿場の施設、街道の様子、宿場やお城の特性など具体的な写真や古地図、浮世絵等々を駆使してご説明いたします。(講座は座学形式です)
宇治十帖を読む ～光源氏の物語のその後	中村 ひろ子 先生	光源氏が亡くなった後の物語を『宇治十帖』という。本講座ではなかなか取り上げられる事の少ない『宇治十帖』を一つずつ読み解きながら光源氏の物語、紫式部の生涯にも思いを馳せてみたい。
書道入門	松山 あつ子 先生	習字入門講座は、書道(習字)の基礎知識をはじめ、書き方を分かりやすくお伝えしていきます。全くの初心者から経験者まで、誰もが楽しく書いていただける講座です。皆様のご応募お待ちしております！
はじめての陶芸	相澤 憲一 先生	1～1.5kgの陶芸粘土を使ってご自分使用の皿・湯呑等を4回の講座で製作し、5回目の講座で完成!!皆様に楽しく鑑賞しましょう!!
シニア向けスマホ講座 (iPhone)	藤井 靖子 先生	はじめてスマートフォンを使うシニアの方向けの講座です。講座では、スマートフォンの持ち方、電源の入れ方や電話機能の使い方などの基本操作から、Eメールの使い方、便利なアプリケーションの使い方などを丁寧にお伝え致します。講師と一緒に操作しながら楽しく使ってみましょう。
シニア向けスマホ講座 (Android)	藤井 靖子 先生	

