

「令和5年度 後期講座」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	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/12						
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	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/26						
ストレッチ健康体操 (中村 博子 先生)	水	10:00 ～ 11:30	30	室内シューズ、フェイスタオル、飲み物 *動きやすい服装でお越し下さい。	無料	10/4	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20						
バランス コーディネーション (中川 文恵 先生)	水	13:30 ～ 15:00	20	室内シューズ、大判タオル、フェイスタオル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	1/17	2/7	2/21				
筋膜リリースストレッチ (小田 恵子 先生)	火	14:00 ～ 15:00	20	室内シューズ、テニスボール、大判タオル、飲み物、フェイスタオル、 *動きやすい服装でお越しください。	無料	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6	2/20				
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)*資料代80円。テキスト代1056円 (テキストをお持ちの方は資料代のみ)	1136円	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	1/10	1/24	2/14	2/28	3/13	3/27	
歴史を訪ねて 『東海道五十三次』 (大林 正樹 先生)	金	10:00 ～ 11:30	16	筆記用具	無料	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/8						3/15
簡単な英会話入門 (伊藤 壽夫 先生)	火	10:00 ～ 11:30	12	筆記用具、テキスト「ゼロからスタート英会話」*資料代10円。テキスト代1540円 (テキストをお持ちの方は資料代のみ)	1550円	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6					2/20
正しく美しい ボールペン字 (川田 春香 先生)	木	10:00 ～ 11:30	12	ボールペン、あれば文鎮(おもしろ) 下敷き(A4サイズの厚紙など)	50円	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15				3/7
銅板入門 (林 ミツ子 先生)	金	9:30 ～ 11:30	6	赤ボールペン、油性マジック(0.5mm)、カッター、 下敷き(プラスチック)、書道用の下敷き(フェルト)エプロン、汚れても良いタオル、拡大鏡(必要な方)、マスク(スプレーを使用する為必要な方)	※1 1,500円	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15							12/22
スタンドグラス入門 (小林 まゆみ 先生)	水	10:00 ～ 11:30	6	エプロン	※1 1,500円	10/25	11/8	11/22									12/13
写真をアートにする (満 柏 先生)	木	10:00 ～ 11:30	12	筆記用具 お持ちの機材(カメラ・携帯など)	20円	11/9	12/14	1/11	2/8								2/22
シニア向けスマホ講座 (iPhone) (藤井 靖子 先生)	月	13:30 ～ 15:30	20	iPhone (お持ちの方)、筆記用具	30円	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/18						
シニア向けスマホ講座 (Android) (藤井 靖子 先生)	月	13:30 ～ 15:30	20	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	10/23	11/27	12/25	1/22	2/26	3/25						

※1) 講座キットは、別途講師にお支払いいただきます。

【応募期間】 令和5年9月1日(金)～9月15日(金)

【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、63円の郵便はがき(結果通知用)の表面に、住所・氏名を記入し、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)
 - 電話でのお申込みは受付していません。
 - 全日程、参加可能な講座をお申込み下さい。
 - 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ございます。
 - 当落の結果は、ハガキにて応募者全員に通知致します。
 - 定員に達しなかった講座のみ、二次募集を行う場合がございます。(先着順)
 - 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。
 - 教材費は返金致しませんので、ご了承ください。
 - 講座では、お当番制で、講座の準備・片付け等のご協力をお願いしております。

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

令和5年度 後期講座 申込書

受付日 /

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				職員印	
<small>【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)</small>					

※『宇治十帖を読む～光源氏の物語のその後』『簡単な英語入門』テキスト(要・不要)