

【令和7年度 後期講座のご案内】

	講 座 (講師名)	曜日	時間	定員	持ち物	教材費	日 程										
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	予備日
機能回復訓練	リフレッシュ体操A (清水 泰平)	火	13:15 ～ 14:15	45	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	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	－
	リフレッシュ体操B (清水 泰平)	火	13:15 ～ 14:15	45	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	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	－
体操・運動	エアロビ&チューブエクササイズ (小田 恵子)	月	14:00 ～ 15:15	20	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 大判タオル(ヨガマット) ＊動きやすい服装でお越しください。	無料	10/20	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	－
	楽しく体操 (津野 千尋)	水	10:00 ～ 11:30	25	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	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	－
	男の筋トレ(男性限定) (中川 文恵)	水	13:30 ～ 15:00	25	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	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/25	3/11	3/25	－
	ゆっくり姿勢改善 (幸スポーツセンター職員)	木	13:30 ～ 14:30	25	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	10/23	11/13	11/27	12/11	12/25	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	－
	ズンバ ゴールド (NAOKO)	金	13:30 ～ 14:30	25	運動靴(室内用)、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	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	－
趣味・教養	シニア向けスマホ講座 (Android) (藤井 靖子)	月	13:30 ～ 15:30	20	Android(お持ちの方)、筆記用具 ※かんたんスマホも含みます。	30円	10/20	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/2	2/16			3/2
	簡単な英会話入門 (伊藤 壽夫)	火	9:30 ～ 11:00	16	筆記用具、 テキスト「新ゼロからスタート英会話」基本フレーズ50 著者:妻鳥千鶴子(Jサーチ出版) ※テキスト代 1,540円(税込) 資料代10円 (テキストをお持ちの方は資料代のみ)	1,550円	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10			2/24
	薦屋重三郎と作家たち (中村 ひろ子)	水	13:30 ～ 15:30	20	筆記用具 テキスト「薦屋重三郎と江戸文化を創った13人」著者:車浮代(PHP文庫) ※テキスト代 990円(税込) 資料代50円 (テキストをお持ちの方は資料代のみ)	1,040円	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18
	初めてのハンドベル (山名 静子)	木	13:30 ～ 15:00	10	老眼鏡(必要な方)	50円	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18						1/15
	友禅染入門 (石渡 弘信)	金	13:30 ～ 15:30	12	エプロン(汚れてもよい服)	1,120円	11/7	11/21	12/5								12/19
	街道とお城と宿場町 (大林 正樹)	金	10:00 ～ 11:30	16	筆記用具	無料	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13					－
	食事が楽しくなる料理 (池盛 かよ)	金	10:00 ～ 12:30	16	筆記用具、エプロン、三角巾 マスク、手拭きタオル	1,800円	11/7	12/5	1/16								2/6

※下記申込書に必要事項をご記入下さい。詳細は裏面または受付にてご確認ください。

申込み・問合せ：さいわい健康福祉プラザ（老人福祉センター）
〒212-0023 川崎市幸区戸手本町1-11-5
TEL 044-541-8000 開館時間 9:00～16:00（日・祝除く）

受付番号

令和7年度 後期講座 申込書（太枠内をご記入ください）

申込日

利用証番号	無し			講 座 名		受付番号
ふりがな		性別	年齢	第1希望		
氏 名		男・女	歳	第2希望		
電話番号						
携帯番号				【職員記入欄】 ※『利用証』（新規） ※『ハガキ』（有・無） ※『薦屋重三郎と作家たち』『簡単な英会話入門』（要・不要）		

職員印

～引換券～

受付番号

第1希望

第2希望

	講 座 名	内 容
機能回復訓練	リフレッシュ体操A	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。 (柔道整復師の先生が指導してくださいます。)
	リフレッシュ体操B	
体操・運動	エアロビ&チューブエクササイズ	音楽に合わせてながらステップを踏んでいくエアロビクスと、チューブを使って筋力トレーニングを行う講座です。バランスよく全身を使い、動かしやすい体作り、体力アップなどを目指しましょう！
	楽しく体操	年齢や体力に関係なく無理なく楽しめる体操です。 健康で元気に過ごす為に、毎日続けられる体操で健康な身体づくりを目指しましょう。
	男の筋トレ(男性限定)	椅子に座りながら、腹部、背部、腕の筋トレを各パーツに分けて行います。その後、有酸素運動で簡単なボクシングエクササイズをし、気持ちよく汗を流しましょう。
	ゆっくり姿勢改善	普段使いづらい部位を動かしカラダを整えていきます。椅子に座った運動・立った運動など、ゆっくり楽しくトレーニングしていきます。
	ズンバゴールド	音楽とダンスで世界を旅しませんか？フィットネス初心者、ダンス初心者向けです。一緒に楽しく踊りましょう。 [ズンバとはダンス系の運動(エクササイズ)です]
趣味・教養	シニア向けスマホ講座(Android)	はじめてスマートフォン(Android)を使うシニアの方向けの講座です。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、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。
	簡単な英会話入門	英語を全く、又はほとんど使ったことがない方、すっかり忘れてしまった方で初歩から簡単な会話を学んでみたいと思われる皆さん、ぜひ一緒に勉強を始めましょう！
	薦谷重三郎と作家たち	出版王・薦屋重三郎と、彼と深く関わり江戸中期の文化を創った絵師・作家の作品を読みながら時代背景を学びます。作家は喜多川歌麿、葛飾北斎、勝川春章、十返舎一九、山東京伝(北尾政演)、曲亭馬琴、東洲斎写楽など。
	初めてのハンドベル	皆様でハンドベルを演奏してみませんか？ 楽譜？音符？…ご心配なく。「音楽を楽しみたい」というお気持ちだけご用意いただければ充分です。さあ、皆様と一緒にどうぞ！
	友禅染入門	豊かな自然に恵まれ自然と共生する事で生まれた日本文化花鳥風月。友禅模様を自由に楽しく彩色します。世界で1枚しかない美しいハンカチを仕上げます。新しい自分との出会いを楽しんで戴きます。
	街道とお城と宿場町	旧東海道での城下町の史跡やお城、また、関連した奥州街道、中山道のお城、各地域の江戸時代の特産物お土産などにも触れながらお伝え致します。(講座は座学です)
	食事が楽しくなる料理	クリスマス・お正月・バレンタインなど季節のイベントに合わせて、イベントが楽しくなる料理やおもてなし料理を作りましょう！

【申込期間】	9月1日(月)～9月12日(金) 9時～16時 (日曜除く)
【対 象 者】	川崎市内在住の60歳以上の方(初心者の方向け)
【申 込 方 法】	申込書に必要事項をご記入の上、受講を希望されるご本人がプラザ2階受付にて申込 ※受講はお一人1講座。定員を超えた場合は抽選(新規の方優先)
【結果確認方法】	◆『館内掲示及びホームページでの結果確認をご希望の場合』 ・<u>当選番号(表面右下受付番号)を9/24(水)よりプラザ2階掲示及びホームページに掲載致します。</u> ・ホームページの確認方法は下記2次元コードの読取り、又は「幸区社会福祉協議会」を検索し"新着情報"『令和7年度後期講座抽選結果』からご確認できます。 ・当選された方はお申込みの際にお渡しした「引換券」をご持参の上、<u>9/24(水)～9/30(火)の期間内に「受講決定通知書」をプラザ2階受付にて必ずお受取り下さい。</u> ◆『郵送による結果確認をご希望の場合』 ・申込時に、<u>85円の通常ハガキ(抽選結果返信用)が必要です。</u> ・ハガキ表面にご自身の住所・氏名を記載しご持参下さい。 ・当選された方は、このハガキが「受講決定通知書」となります。 ・<u>9/25(木)までにハガキが到着しない場合はご連絡下さい。</u>



幸区社会福祉協議会HP

※申込方法が変わりましたのでご注意ください。