

# 2019年度 前期・年間 高齢者総合センター講座申込用紙

平成31(2019)年 月 日

フリガナ		男	生年月日	大正・昭和口 年 月 日		
氏名		女	年齢		センター講座の利用は初めてですか?	いいえ・はい
住所	武蔵野市		介護認定を受けていますか	いいえ	はい	要支援 1・2 要介護 度
電話番号	0422-		携帯番号	- -		

## 【注意点】

1. 申込上限 3 講座まで。

(一般講座3講座又は、体操講座1講座+一般講座2講座)

2. 重複日程・複数の申込は不可。

3. 申込後のキャンセル・変更不可。

4. 申込講座数の62円ハガキの添付。

5. 平成31(2019)年2月28日(木)17時~~〆~~切。

○:第1・3週 ★:第2・4週

## 体操講座 (半年)

月曜 午前	水曜 午前	金曜 午後	金曜 午後	月曜 午後	月曜 午後	火曜 午後	火曜 午後
パワーアップ体操	レッツトレーニング	足から全身ストレッチ①	足から全身ストレッチ②	ときめき転倒予防体操①	ときめき転倒予防体操②	気楽にイス体操①	気楽にイス体操②

## 一般講座 (半年)

木曜 午前○	水曜 午後	水曜 午後	水曜 午後	月曜 午後	火曜 午前	火曜 午前	火曜 午後★	木曜 午後○	木曜 午前★	金曜 午前★	金曜 午前○	木曜 午後★	火曜 午前★	木曜 午後★	月曜 午前★
フラダンス	ジャズダンス	ラージボール卓球①	ラージボール卓球②	太極拳	ヨガ①	ヨガ②	みんなで歌うポップス	やさしいシャンソン	世界の歌	楽しく歌おう日本の歌	コーラス	シアターソング 映画音楽を歌おう	水墨画	実用書道	季節の折り紙

新講座

## 一般講座 (年間)

## 一般講座 (半年)

金曜 午前	火曜 午前★	第4火曜 午前	水曜 午前○	水曜 午後○	水曜 午前★	木曜 午前★	水曜 午前★	木曜 午前★	金曜 午後★	木曜 午後○	水曜 午後★	木曜 午前	月曜 午前★	スタッフ 記入欄	
														住所 確認	はがき枚数
初心者バイオリン	ギター入門	川柳	デッサン・水彩画①	デッサン・水彩画②	パステル画	油絵	書道	茶道(表千家)	マジック	陶芸①(益子焼)	陶芸②(益子焼)	囲碁入門	季節のガーデニング	上限	重複
無	無								有						

★裏面もお読み下さい。

楽器の有無(無のみ○)をお教え下さい。

マジック用品希望の有無をお教え下さい。

## \* 重要 \*

### 【講座申込の要件】

- ①60歳以上の市内在住の市民の方。(平成31(2019)年4月1日現在)
- ②原則、自力で講座に参加でき、高齢者総合センターまで来所できる事。
- ③体操・ダンス・スポーツ講座の受講は、安全面に配慮して要支援1程度の方まで。

### 【申込方法】

- ① 申込上限 …… 全講座から3つまで（但し、体操講座はそのうち1つまで。）
- ② この用紙提出はお1人1枚まで。希望する全講座に○印をつけて下さい。
- ③ 申込講座の枚数分の62円ハガキ  
（宛名面：住所・氏名＋「様」記入、通信面：右肩に講座名）を添付して下さい。
- ④ 申込時に本人確認させていただきます。  
本人確認書類（健康保険証、運転免許証等）をお持ち下さい。

### 【注意点】

- ①提出後のキャンセルや変更はできません。
- ②以下の場合、申込は無効となります。
  - ・記入漏れ、ハガキの添付忘れ、ハガキの62円切手貼付忘れ。
  - ・上限を超えた申込、開催時間が重複している講座の申込。
  - ・複数の申込用紙での申込。