

社会活動センター各種講座受講者申込

お申込み期間 2月1日(金)～2月28日(木)

対 象: 2019(平成31)年4月1日現在60歳以上の市民の方。原則自力で講座に参加できる方。
 体操講座及び、★の講座(ダンス、スポーツ関係)は、安全面に配慮して要支援1程度の方まで。
 無料(教材費実費負担)。①・②は同一内容のため重複申込不可。
 申込期間: 2月1日(金)～2月28日(木)日・祝除く

- 応募要領: (1) 申込講座数は、全講座から3講座申込可。
 (2) 体操講座からは、1講座のみの申込。
 (体操講座申込者の上限講座申込数は、体操講座含めて全3講座。)
 (3) 申込上限を上回る申込み及び、同一日時に開催する講座の重複申込は不可。
 (4) 1講座につきハガキ1枚で申込み。

応募方法: 本人確認書類(運転免許証、保険証など)、ハガキ(62円切手)持参にて、直接同センターで申込。

抽選: 定員を超過した場合受入規定に基づき抽選を実施。(新規受講者を優先。)

その他: 過半数に満たない講座は中止の場合あり。

申込期間中、講座紹介動画上映日あり。

期間	分野	講座名	定員	実施曜日	時間	実費負担
半年講座	体操講座	パワーアップ体操 (有酸素運動など)	50	第1・2・3・4月曜日	午前10時～11時30分	
		レッツトレーニング (筋力、体幹トレーニングなど)	60	第1・2・3・4水曜日	午前10時～11時30分	
		足から全身ストレッチ (ストレッチなど)	① 60 ② 60	第1・2・3・4金曜日	午後1時15分～2時15分 午後2時30分～3時30分	
		ときめき転倒予防体操 (筋カトレーニングなど)	① 50 ② 50	第1・2・3・4月曜日	午後1時15分～2時15分 午後2時30分～3時30分	
		気楽にイス体操 (座位による体操)	① 50 ② 50	第1・2・3・4火曜日	午後1時15分～2時15分 午後2時30分～3時30分	
		フラダンス<男性可>★	30	第1・3木曜日	午前10時～11時30分	
	ジャズダンス★	60	第1・2・3・4水曜日	午後1時30分～3時		
	ラージボール卓球★	① 30 ② 30	第1・2・3・4水曜日	午後1時15分～2時25分 午後2時40分～3時50分	ラケット貸出あり。	
	太極拳★	45	第1・2・3・4月曜日	午後1時30分～3時		
	ヨガ★	① 60 ② 60	第1・2・3・4火曜日	午前9時20分～10時20分 午前10時40分～11時40分		
	みんなで歌うポップス	80	第2・4火曜日	午後1時30分～3時		
	やさしいシャンソン	80	第1・3木曜日	午後1時30分～3時		
	世界の歌	80	第2・4木曜日	午前10時～11時30分		
	楽しく歌おう日本の歌	80	第2・4金曜日	午前10時～11時30分		
	コーラス	70	第1・3金曜日	午前10時～11時30分		
	シアターソング～映画音楽を歌おう～	80	第2・4木曜日	午後1時30分～3時		
	季節の折り紙	40	第2・4月曜日	午前10時～11時30分	約1,500円(折り紙代)	
	水墨画	20	第2・4火曜日	午前10時～11時30分		
	実用書道(小筆楷書)	30	第2・4木曜日	午後1時30分～3時		
	囲碁入門(9路盤での指導)	26	第1・2・3・4木曜日	午前10時～11時30分	約1,500円(資料代)	
	陶芸(益子焼)	① 26 ② 26	第1・3木曜日 第2・4木曜日	午後1時30分～3時 午後1時30分～3時	約1,700円(用具)・粘土(1kg 600円釉薬代金含む)	
	季節のガーデニング	20	第2・4月曜日	午前10時～11時30分	約2,000円(材料費等)	
	茶道(表千家)	20	第2・4木曜日	午前10時～12時	半期毎4,200円(水屋料)	
	年間講座	書道	40	第2・4水曜日	午前10時～11時30分	
		川柳	20	第4火曜日	午前10時～11時30分	
		デッサン・水彩	① 20 ② 20	第1・3水曜日 第1・3水曜日	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	画材道具別途負担あり。
		パステル画	20	第2・4水曜日	午前10時～11時30分	画材道具別途負担あり。
油絵		20	第2・4木曜日	午前10時～11時30分	画材道具別途負担あり。	
マジック		30	第2・4金曜日	午後1時30分～3時		
ギター入門		25	第2・4火曜日	午前10時～11時30分	楽器別途相談	
初心者バイオリン		50	第1・2・3・4金曜日	午前10時～11時30分	楽器貸出要相談	
定員数			1,668			