

★ 注意事項 ★

- ◆ 定期講座の体操講座については1人2講座までの申込みとなります。
教養講座・健康講座（卓球、レクダンス）は申込みの数の制限はございません。
- ◆ 定期講座の体操講座に当選された場合、当選されている間は毎回申込み講座の体操講座には申込みできませんのでご了承ください。
ただし、毎回申込み講座で追加募集をおこなった場合は、追加募集受付開始後3日目よりお申込みいただくことができます。
- ◆ 定期講座の体操講座に当選し、その講座が始まってから自己都合によりキャンセルした場合は、その期間の毎回申込み講座の体操講座へはお申込みできませんのでご了承ください。
- ◆ サークルに入会されている方は、同種講座の申込みができません。
書楽会 →✕→ 書道 ENGLISH CLUB →✕→ やさしい英会話
四季の会 →✕→ 水彩画入門 らくらく体操クラブ →✕→ おたっしゃ体操
さくら →✕→ 卓球教室①② エーデルワイス →✕→ コーラス
- ◆ 以下の講座は同時受講ができません。お申し込みの際にお気を付けてください。
水彩画入門 —— レクダンス やさしい英会話 —— ピンコロ体操（椅子）
卓球①、② —— ピンコロ体操（マット）
- ◆ 日程は変更になることがありますのでご了承ください。

手続きについて

- ◆ コーラスを受講される方で、テキストをお持ちでない方はテキスト（愛唱名歌増訂版1100円）の購入が必要となります。
- ◆ 水彩画・コーラスを受講される方で個別注文される方は9月27日（金）までにセンター窓口にてお申込みと料金の支払いをお願いします。
なお、お申し込み後の返金はできませんのでご了承ください。
- ◆ 他の講座に当選された方は手続きは不要です。日程表をお渡ししますので、センター窓口までお越しください。また、ご都合によりキャンセルされる方は必ずセンターにご連絡ください。
- ◆ 定員に満たない講座は、後日、追加募集のご案内をいたします。館内掲示及びHPにてご確認ください。

問合せ

亀戸ふれあいセンター
（亀戸老人福祉センター）
住所：江東区亀戸9-33-2-101
TEL：03-5609-8822

令和6年度亀戸ふれあいセンター

10月開講 秋の定期講座申込み案内

秋の定期講座は10～3月開催となります。
教養・健康・体操講座と様々な講座を準備していますので、新しいことを始めてみませんか？

お申込みについて

【対象】 ★60歳以上の江東区民でふれあいセンター登録者

- ・未登録の方、更新がお済みでない方は健康保険証、運転免許証等、本人確認書類をご持参のうえ、登録手続きをおこなってください。
- ・最後まで継続して受講する意欲のある方が対象です。

【申込期間】

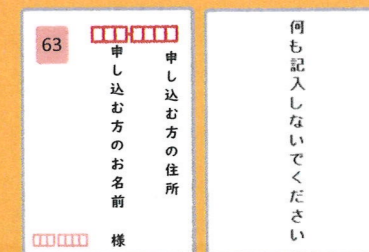
令和6年8月20日（火）～9月3日（火）
午前9：30～午後4：00（受付時間以外の受付はできません。）

- ・受付開始から数日は混雑が予想されます。
- 先着ではありませんので、混雑時を避け、分散申込みにご協力をお願いいたします。
- ・また8月25日（日）は休館日のため申込不可となります。

【申込方法】

裏面の注意事項をご確認いただき、亀戸ふれあいセンター 事務所窓口にて以下に記載したものを持参のうえ、ご本人が直接窓口にてお申し込みください。
代理申込み及び電話でのお申込みはできません。

- ①入館票（緑色のカード）
- ②63円の官製はがき（申込み1講座につき1枚）
抽選結果の通知をするために使用します。
「表面」にはご自分の住所・氏名・様をご記入ください。
「裏面」には何も記入せず、白紙のままお持ちください。
※消せるボールペンでの記入は印刷の際、消えてしまいますので



【表面】 【裏面】

公開抽選について

【決定方法】

- ・令和6年4月開講の同種講座（直近の講座が対象）を受講されていない方から優先して抽選をします。
- ・上記の方で定員を超えた場合は、その方のみで抽選をおこないます。

【抽選日】 令和6年9月6日（金） ※午前10:00～公開抽選（事務所前）

抽選結果は、申込者全員にハガキで通知します。
また、HPでも抽選結果をお知らせします。 ハガキ投函日：9月10日（火）

教養講座（1人いくつでも）



講座名	開講日時・回数 (週は目安)	内容
水彩画入門 齋藤 光晴 先生	第2火曜日(全6回) 10/8(火)~3/11(火) 午前10:00~11:30	デッサン、色彩の基礎を 楽しみながら学びましょう
やさしい英会話 倉田 由紀 先生	第3水曜日(全6回) 10/16(水)~3/19(水) 午前10:00~11:30	英語は苦手と感じた方も、 一緒に楽しく勉強しましょう!
リメイク手芸 老沼 秀子 先生	第1木曜日(全6回) 10/3(木)~3/6(木) 午後2:00~3:30	布や和布(端布)など家にある物 を使い、素敵な小物を作ります。
書道【かな】 横山 青桂 先生	第1、3木曜日(全10回) 10/3(木)~3/6(木) 午前10:00~11:30	基本の筆使いを習い、お手本を基に気 を付ける点などを学びます。 ※硯や墨(墨汁不可)、筆などの道具 や半紙は各自でご準備ください。
コーラス I・II 大隅 桂子 先生	第1、3土曜日(全8回) 10/19(土)~3/15(土) I部 午前9:30~10:30 II部 午前11:00~12:00	親しみのある童謡や洋楽を歌いま す。美容と健康に大きな声を出して 歌を楽しみましょう。

※鈴木敏夫先生の日本史講座は、今回の定期講座での開催はありません。
期間を短くして開催予定ですので、追って月のおたよりにてご案内いたします。
それまで少々お待ちください。

健康講座（1人いくつでも）



講座名	開講日時・回数 (週は目安)	内容
卓球①初心者 ②初中級 中村 晴枝 先生 加藤 美智雄 先生	第1、3土曜日(全12回) 10/5(土)~3/15(土) ①初心者 午後1:00~2:00 ②初中級 午後2:30~3:30	①初心者のための講座です。利用者同士で ラリーができることを目的に進めます。 ②ラリーができるようになった方向けの講座で す。基本打ち中心の練習とゲームを楽しく習得 します。
レクダンス 黒崎 秀子 先生	第2、4火曜日(全12回) 10/8(火)~3/25(火) 午前10:00~11:00	良く知っている音楽に合わせてス テップを踏み、楽しくダンスを踊 ります。

体操講座（1人2講座まで）



講座名	開講日時・回数 (週は目安)	内容
パワーアップ体操 I・II 亀井沢 渉 先生	第2、4月曜日(全12回) 10/14(月)~3/24(月) I部 午前9:30~10:30 II部 午前11:00~12:00	ストレッチやタオルを使った簡単 な体操で筋力の維持向上を目的と した運動をおこないます。 マットでの運動となります。
元気アップ体操 I・II 岩崎 大貴 先生	第1、3火曜日(全12回) 10/1(火)~3/18(火) I部 午前9:30~10:30 II部 午前11:00~12:00	ストレッチポールやタオルを使 い、日常の動作が楽になるような 運動をおこないます。 マットでの運動となります。
ピンコロ体操 【椅子】I・II 木村 清 先生	第1、3水曜日(全12回) 10/2(水)~3/19(水) I部 午前9:20~10:15 II部 午前10:30~11:25	ピンピンコロリ(最期まで元気に 活動して天寿をまっとうする)を 目指すために、運動習慣を身につ け元気な身体になりましょう♪ 椅子を使用した運動となります。
のびのび体操 I・II 木村 清 先生	第2、4水曜日(全12回) 10/9(水)~3/12(水) I部 午前9:30~10:30 II部 午前10:50~11:50	立位や座位、側臥位などで筋力と 関節を緩めて、姿勢保持や痛みの 軽減につなげられるような運動を おこないます。 マットでの運動となります。
他と差がつく 男の体操 木村 清 先生	第1、3木曜日(全12回) 10/3(木)~3/20(木) 午後3:45~5:00	夕飯前の空き時間に男性限定の体 操を試してみませんか? マットでの運動となります。
おたっしゃ体操 高見 美恵子 先生	第2、4木曜日(全12回) 10/10(木)~3/27(木) 午後1:00~2:00	コーディネーション(身体を巧み に動かす神経系の能力を高める) 運動をおこない、心や身体を元気 にします。 椅子を使用した運動となります。
ピンコロ体操 【マット】I・II 木村 清 先生	第1、3土曜日(全12回) 10/5(土)~3/15(土) I部 午前9:20~10:15 II部 午前10:30~11:25	ピンピンコロリ(最期まで元気に 活動して天寿をまっとうする)を 目指すために、運動習慣を身につ け元気な身体になりましょう♪ マットでの運動となります。

◆ 定期講座の体操講座については1人2講座までの申込みとなります。
教養講座・健康講座(卓球、レクダンス)は申込みの数の制限はございません。

◆ 日程は変更になることがありますのでご了承ください。

◆ 日程の詳細をお知りになりたい方はセンターまでお問合せください。

