

【令和6年度後期教室のご案内】

往復ハガキまたは窓口でお申込

(お申込み・お問い合わせ)

住所：〒116-0002 荒川区荒川1-34-6

電話：03-3802-1666

荒川区立荒川老人福祉センター

下記①～⑦をご記入の上お申し込み下さい。

①教室名(例：A-1書道) ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦利用証番号(お持ちでない場合は“無し”と記入)

<申込期間> 令和6年9月3日(火)まで *消印有効

※対象：区内在住の60歳以上の方

※窓口でお申込みの方は、1教室につき抽選結果返信用の官製はがき1枚をご持参ください。

※教室は初心者向けになります

※表1の教室から2教室、表2の教室から1教室申込できます。(1教室につきお一人ハガキ1枚)

※定員を超える場合は抽選になります。 ※ヨガはAまたはBのどちらかをお選び下さい。

※前期に受講された方もお申込みいただけます。

表1

*B、Cは裏面へ

A	文化教養/定例事業/体操	曜日	時間	回数	定員	教室のご紹介	期間	費用
A-1	書道	月	午前10時～11時30分	12回	18名	基本点画、永字八法、氏名を書く。成果発表として「作品展」に出展します。荒川区書道展に出展します。皆で楽しく書道を学びましょう。	令和6年10月～ 令和7年3月 (コースのみ ～令和7年2月)	お手本代：2,500円 ※書道の道具が必要な方は購入も可能です。
		講師：尾林 清陽						
A-2	そろばん	火	午前10時～11時30分	12回	30名	初歩から段位まで、どなたでも習えます。暗算、頭の体操も行い、脳を活性化させます。生かしの一つにそろばんはピッタリです。		問題集：300円
		講師：川口 嘉治						
A-3	ヨガA	火	午後1時～1時45分	12回	18名	超初心者向けの内容です。意識を体に向けてポーズをとり、ご自身の呼吸を深めていきます。		
		講師：高橋 亜希子						
A-4	ヨガB	火	午後2時～2時45分	12回	18名	超初心者向けの内容です。意識を体に向けてポーズをとり、ご自身の呼吸を深めていきます。		
		講師：高橋 亜希子						
A-5	太極拳	火	午後3時～4時30分	12回	25名	太極拳は武術ですが、ゆったりとした動きと呼吸で身体の巡りが良くなり、体幹が鍛えられます。心身のバランスを整え、疲労回復、エネルギーの再生産に効果があります。		資料代：20円
		講師：田中 啓子						
A-6	初めての絵手紙教室	火	午後2時～3時30分	6回	12名	絵手紙の基本を学びます。葉書に楽しく絵や言葉を書いて、直筆の手紙を送ってみませんか？作品は「作品展」に出展します。		材料費：250円
		講師：菅野 昌子						
A-7	フラダンス	水	午前10時～11時30分	12回	16名	ハワイアンリズムののって笑顔で踊ることで健康増進につながります。アロハの心を感じてみませんか。		レッスン用CDと説明書：500円
		講師：石野 昌子						
A-8	日本史講座	水	午前10時～11時30分	6回	30名	日本の近代化をめぐる問題を豊富な資料をもとに学びます。		
		講師：鈴木 敏夫						
A-9	スローエアロビク	水	午後1時30分～2時30分	12回	25名	ストレッチ、筋トレ、音楽に合わせたリズム体操を行います。立位と座位の両方を行います。しっかり体を動かしたい方にお勧めです。		
		講師：星 順子						
A-10	レクダンス	水	午後3時～4時30分	12回	25名	音楽に合わせて楽しく踊ることで、心も体も健康になります。ダンスを通して仲間と楽しくコミュニケーションを図りましょう。		
		講師：青柳 悦子						
A-11	コーラス	水	午後1時～2時30分	9回	30名	先生のピアノで各パートに分かれ、楽しく合唱します。また、皆様の成果を発表する成果発表会に出演する予定です。		
		講師：鬼頭 良行						
A-12	お・は・な	木	午前10時～11時30分	12回	16名	四季を通じて生け花、アレンジメントを習いましょう。①たてるかたちの規定②傾ける規定を元に勉強していきます。「作品展」に出展します。	テキスト代：100円 花材：900円/回	
		講師：青木 吟晶						
A-13	俳句	木	午後1時～2時30分	6回	25名	毎回講師の教材句の説明と、受講者の投句2句を講師が添削し、特選・入選・佳作を選出します。	「合本俳句歳時記」：3,000円程度(希望者のみ) プリント代：500円	
		講師：白井 健介						
A-14	健康息き生き体操	木	午後1時30分～3時	12回	15名	呼吸法を取り入れた簡単な体操です。参加者全員で楽しい時間を過ごし、健康な仲間作りをしましょう。		
		講師：三ツ山 純子						
A-15	朗読と語りの楽しみ	木	午前10時～11時30分	12回	24名	腹式呼吸や活舌トレーニングを行い、物語や詩の朗読を楽しみます。	ファイル代：160円	
		講師：武島 鳳珠						
A-16	英会話	金	午前10時～11時30分	12回	16名	Hi Everyone! 楽しく英会話を始めてみませんか。初心者の方大歓迎です。カムカムエブリバディ～！！(オンラインから対面に変更になりました)		
		講師：中野 多賀子						
A-17	硬筆	土	午前10時～11時30分	12回	20名	①平仮名の基本となる単体を学ぶ。②2～3字の続け書きの練習③使用する漢字は行書体とし、かなとの調和を考える。④小倉百人一首を仕上げていく。作品は「作品展」に出展します。	テキスト代：1,300円、 「作品展」使用用紙800円程度	
		講師：古竹 光男						
A-18	はじめてのソシアルダンス	土	午後1時～2時30分	12回	20名	初心者対象の講座です。スクエアルンバ・ジルバ・ブルース・ワルツのステップを習います。ダンスシューズの無い方は、動きやすいシューズで結構です。		
		講師：佐々木 美枝子						

表2

B	介護予防事業	曜日	時間	回数	定員	講座のご紹介	期間	費用
B-1	フィジカルエクササイズ	月	午後3時～4時30分	20回	30名	体操初心者や軽めの体操向けの講座です。筋力が低下しないように、ストレッチをはじめ主に座って行う体操を中心に行います。	令和6年10月 ～ 令和7年3月	
		講師：泉谷 紀子						
B-2	男性のためのグループトレーニング	木	午後3時～4時30分	20回	30名	男性の方を対象とした講座です。ストレッチと筋トレで体力作りを行います。他に写真を通じた仲間作りをし、講座終了後の自主活動を目指します。※写真の指導はありません。		
		講師：鈴木 吉信						
B-3	もっとフィジカルエクササイズ	金	午後3時～4時30分	20回	30名	しっかり体を動かしたい方向けの講座です。筋力の維持・向上を目指し、座位と立位の体操を行います。		
		講師：坂井 富士子						
B-4	いきいき脳活体験塾	土	午後3時～4時30分	20回	30名	毎回、前半は座学で、後半は体を動かしながら、認知症予防を行います。講座の初回と最終回（1回前）には認知機能を測定する「ファイブグテスト」を実施します。		
		講師：深沼 かえで						

電話または窓口でお申込

お申込み時に、下記①～④をお知らせください。

①教室名（例：D-1健康体操） ②氏名（ふりがな） ③電話番号 ④利用証番号（お持ちでない場合はお申し出下さい）

<申込期間> 令和6年9月2日（月）～9月14日（土）

※対象：区内在住の60歳以上の方

※教室は初心者向けになります

※表3の教室から1教室申込できます。

※定員を超える場合は抽選になります。

※前期に受講された方もお申込みいただけます。

表3

C	体操	曜日	時間	回数	定員	講座のご紹介	期間	費用
C-1	健康体操	月	午前10時30分～11時20分	20回	8名	体操の映像を見ながら、楽しく体操やレクリエーションをして筋力を保ちます。	令和6年10月 ～ 令和7年3月	
		講師：センター職員						
C-2	健康体操と脳トレ	水	午前10時30分～11時20分	15回	8名	テレビの画面に映る映像を見ながら体操や脳トレを行い、健康を維持しましょう。		
		講師：センター職員						

（お申込み・お問い合わせ）



住所：〒116-0002 荒川区荒川1-34-6

電話：03-3802-1666



荒川区立荒川老人福祉センター

往復ハガキ記入例

【返信】

表面	裏面
  ご自分の住所 ご自分の名前	①教室名 例：ヨガA ②郵便番号 ③住所 ④氏名（フリガナ） ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦利用証番号 （お持ちでない方は「無し」と記入）

【往信】

表面	裏面
  荒川老人福祉センター 行 荒川区荒川 1-34-6	何も記入しません