

# 【令和8年度前期教室のご案内】

**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8年3月5日(木)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。

※前年度に受講された方もお申込みいただけます。

表1

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する腕前になります。	令和8年4月 ～ 令和8年9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。生きがいの一つにそろばんはピッタリです。		問題集：350円
		講師：川口 嘉治						
A-3	はじめてのソシアルダンス	火	午後1時～2時30分	12回	20名	はじめての4ステップから学びます。ブルース・ジルバ・ワルツ・スクエアルンパの音楽に乗り、耳・目・脳への刺激と四肢の筋力の維持、向上を図ります。		
		講師：佐々木 美枝子						
A-4	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-5	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-6	太極拳	火	午後3時～4時30分	12回	25名	広播太極拳12式（12の型）をゆっくりした動きの中で体得し、続けるうちに心身のバランスを整え、疲労回復効果が期待されます。		資料代：20円
		講師：田中 啓子						
A-7	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-8	フラダンス	水	午前10時～11時30分	12回	16名	ハワイアンのリズムに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。		レッスン用説明書：200円
		講師：石野 昌子						
A-9	日本史講座	水	午前10時～11時30分	6回	30名	こんなに違う!?今と昔の教科書の違いを学びます。今回は、日本国憲法から現在に至るまで資料や映像をもとにたどっていきます。		
		講師：鈴木 敏夫						
A-10	スローエアロビック	水	午後1時30分～2時30分	12回	25名	ストレッチ、筋トレ、音楽に合わせて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-11	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-12	コーラス	水	午後1時～2時30分	12回	30名	先生のピアノに合わせて、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-13	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：松川 吟流						
A-14	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 テキスト代：500円	
		講師：白井 健介						
A-15	健康息き活き体操	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-16	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：100円	
		講師：武島 鳳珠						
A-17	やさしい詩吟	木	午後1時～2時30分	24回	24名	教本に沿って講座を進めて行きます。ストレッチで体をほぐしてから始めるので、声が出しやすくなり、楽しく学べます。	教本代：700円	
		講師：武島 鳳珠						
A-18	茶道	金	午前10時～11時30分	24回	14名	初心者対象です。ふくささばきから始まり、割りけいこ、盆略手前と進んでいきます。椅子手前「立礼式」ですので、正座ができない方でも受講できます。	教本代：540円 (抹茶、お菓子代実費)	
		講師：岩室 宗陽						

\*A(一部)・B・Cは裏面へ

A-19	英会話	金	午前10時～11時30分	12回	20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～!!	令和8年4月～ 令和8年9月	
		講師：中野 多賀子						
A-20	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。	令和8年4月～ 令和8年9月	テキスト代：1,500円、 「作品展」使用用紙 800円程度
		講師：古竹 光男						

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8年4月～ 令和8年9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。他に写真を通した仲間づくりをし、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	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「ファイブコグテスト」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：C-1ころばんせらばん体操） 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8年3月2日（月）～3月16日（月）

※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

※定員を超える場合は抽選になります。

※前年度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	ころばんせらばん体操	月	午後1時～2時30分	24回	25名	ころばん体操のリーダーの指導のもと、「荒川ころばん体操・せらばん体操」の映像を見ながら体操します。	令和8年4月～ 令和9年3月	
		講師：健康づくり体操リーダー						
C-2	ばんざい体操	金	午前10時30分～11時	40回	8名	ばんざい体操リーダーを講師に、椅子に座って行うゆっくりした体操です。	令和8年4月～ 令和8年9月	
		講師：ばんざい体操リーダー						
C-3	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8年4月～ 令和8年9月	
		講師：センター職員						
C-4	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。	令和8年4月～ 令和8年9月	
		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

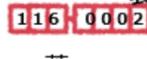
荒川区立荒川老人福祉センター

往復ハガキ記入例

【返信】

表面	裏面
   ご自分の お名前  ご自分の 住所	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