

# 令和7年度 趣味講座のご紹介

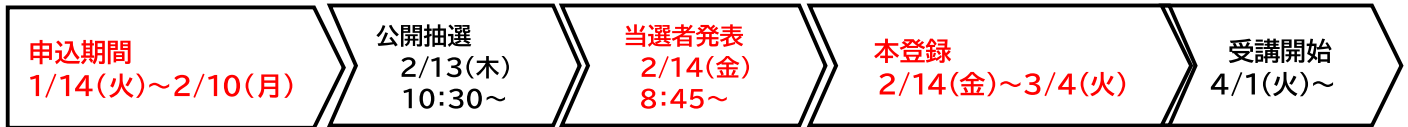
NO	講座名		開催日	講師	内容	椅子使用	ストレッチ	有酸素運動	筋力アップ	脳トレ
1	えがおで コーラス	月曜コース	第1・3 月 午後	益田あかね	フレイル予防、そして健康と美容につながるコーラスをえがおいっぱいできとります！					
		火曜コース	第1・3 火 午後							
3	健康体操	木曜コース	第1・3 木 午後	植屋節子	安全で効果的な運動を目的とし、やさしい動きで脳活性や転倒予防・筋肉維持を取り入れた内容の体操です。	△	○	◎	○	△
4		金曜コース	第2・4 金 午後							
5	さわやかヨガ		第2 金 午前	阪井光子	呼吸法でリラックス。優しいポーズで身体の歪み取り。体調に合わせて無理なく、楽しく行いましょう。		○	◎		
6	中国式健康体操		第2・4 土 午後	原久美子	太極拳の要素を入れたストレッチ体操です。呼吸や経路を意識して体を動かすことで身体の免疫力を高めます。		◎	○	△	
7	民謡（川崎会）		第2・4 月 午前	川崎瀧志奈代	北海道から沖縄まで、馴染みのある民謡から新民謡まで、大きな声を出して、楽しく合唱をします。					
8	華道（池坊）		第2・4 月 午後	平野香須美	流派は池坊で、一回1,000円の花材でお花を生けます。玄関に作品を展示してありますのでご覧ください。					
9	囲碁		第2 火 午後	水野芳香	棋力が5級以上の方を対象。講師は日本棋院所属です。年度中に数回対局指導もしていただけます。					
10	はじめての フォークダンス		第2・4 火 午後	細野あや子	世界の踊りを音楽に合わせて踊ります。仲間との一体感。脳を活性化させ老化予防。健康維持に。何歳からでも。					
11	楽しい脳活体操		第1・3 水 午前	松矢実知子	認知症予防の為に楽しく体操しながら脳を活性化します!!座ったままでも大丈夫。笑って脳も心もスッキリ!!	○	◎	○	○	◎
12	川柳		第2・4 水 午前	小山良實	『五七五でよむ』川柳は、世界で一番短い形の詩です。何でも思いのままによみます。一緒によみませんか。					
13	詩吟（雅芳流）		第2・4 水 午後	田中隆邦	日本の伝統芸能である詩吟を一緒に楽しみましょう。腹式呼吸で健康増進！ストレッチ解消もできますよ。	○	△	◎		○
14	絵手紙		第1 木 午前	田村千恵	絵手紙の合言葉は「ハタでいい、ハタがいい」誰でもすぐに始められ、いつまでも続けられる楽しい趣味です。					
15	生き生き体操		第1・3 金 午後	妹尾真弓	ストレッチ・音楽に合わせて簡単なリズム体操と、手足を使い楽しく脳トレ体操で認知症予防をしましょう!!	△	○	◎		○
16	はつらつ健康体操		第1・3 土 午後	伊藤恵子	音楽に合わせタオル・椅子を使いながらのやさしい体操。痛みの緩和、足腰の筋力も鍛える事ができます。	○	○	◎	○	

午前…10:15～11:45

午後…13:15～14:45

# 《令和7年度 名東福祉会館 趣味講座 申込みのご案内》

## 【スケジュール】



### 【令和7年度講座受講に関するお知らせ】

- ※1.準備当番欄に●のある講座は、年に数回講座の実施に必要な備品(机・いす等)の準備を担当していただきます。(片付けは全員で実施)
- ※2.出席簿の○付けは各自で行ってください。
- ※3.申込多数の場合抽選で当選者と補欠5名を決めます。補欠は3/31(月)までの資格です。(4/1(火)以降は補欠を設けません。)
- ※4.申込可能な講座は偶数月の第一開館日に追加募集します。(先着順、窓口にて受付)

#### 【申込みについて】

- 「講座のご案内」などで受講希望の講座名・日時をご確認ください。
- 申込書は記入漏れのないよう正しくご記入ください。
- 講座申込みは1人3つまで(Aグループから1つ、Bグループから2つまで)です。
- 電話番号は休講などの連絡に使用しますので正確にご記入ください。
- 申込書の提出は、福祉会館窓口・FAX(704-8144)で受付致します。  
(FAXの場合は着信確認をお願いします。)

#### 【当選者発表について】

- 申込者数が定員を超えた講座は2/13(木)10:30から公開抽選を実施します。  
令和6年度にて受講されていない講座をお申込みの場合、優先的に受講できます。
- 当選者発表:2/14(金)8:45より、館内掲示、およびホームページに受付番号を掲載します。  
電話でのお問い合わせはご遠慮ください。
- 本登録:3/4(火)16:00までに「令和7年度 名東福祉会館 趣味講座 申込書(控)」を持参し、  
名東福祉会館窓口へご来館ください。  
本登録を行わない方は受講辞退とし、補欠の方を繰り上げ当選させていただきます。
- 補欠者は館内掲示をご覧ください。受講の順番がきましたらご連絡いたします。

#### 【その他】

- 本登録を完了された方には各講座の受講案内をお渡しします。
- 講座を欠席される場合は事務所までご連絡をお願いします。

# 令和7年度 名東福祉会館 趣味講座 申込書

受付番号		赤枠内を記入		申込受付日	令和 7 年	月	日
ふりがな				電話番号	自宅		
氏名					052- 携帯電話		
住所	〒						

申込講座 (合計3つまで)

**ご希望の講座の申込欄に○を記入**

Aグループから1つ、Bグループから2つ、合計3つまで申込できます

Aグループ					
申込	講座名	開催日	定員(名)	準備当番	
<input type="checkbox"/>	えがおでコーラス月曜コース	第1・3月 午後	60	●	
<input type="checkbox"/>	えがおでコーラス火曜コース	第1・3火 午後	60	●	
<input type="checkbox"/>	健康体操木曜コース	第1・3木 午後	50		
<input type="checkbox"/>	健康体操金曜コース	第2・4金 午後	50		
<input type="checkbox"/>	さわやかヨガ	第2金 午前	50		
<input type="checkbox"/>	中国健康体操	第2・4土 午後	50		

Bグループ					
申込	講座名	開催日	定員(名)	準備当番	
<input type="checkbox"/>	民謡 (川崎会)	第2・4月 午前	50	●	
<input type="checkbox"/>	華道 (池坊)	第2・4月 午後	30	●	
<input type="checkbox"/>	囲碁 ( 段 級)	第2火 午後	24	●	
<input type="checkbox"/>	はじめてのフォークダンス	第2・4火 午後	60		
<input type="checkbox"/>	楽しい脳活体操	第1・3水 午前	50		
<input type="checkbox"/>	川柳	第2・4水 午前	25	●	
<input type="checkbox"/>	詩吟 (雅芳流)	第2・4水 午後	25	●	
<input type="checkbox"/>	絵手紙	第1木 午前	30	●	
<input type="checkbox"/>	生き生き体操	第1・3金 午後	50		
<input type="checkbox"/>	はつらつ健康体操	第1・3土 午後	50		

午前…10:15～11:45 午後…13:15～14:45

- ・華道、詩吟、絵手紙の各講座は教材費が必要です
- ・囲碁講座は申込者の棋力をお届けください

受付	利用証確認	入力	ダブルチェック

本登録の時に必要です。紛失に気をつけてください。

赤枠内を記入

## 令和7年度 名東福祉会館 趣味講座 申込書(控)

ふりがな				受付番号	
氏名					
申込講座	月曜コーラス	火曜コーラス	民謡	華道	囲碁 段 級
	健康体操(木)	健康体操(金)	フォークダンス	楽しい脳活体操	川柳 詩吟
	さわやかヨガ	中国健康体操	絵手紙	生き生き体操	はつらつ健康体操

名東福祉会館

名東区亀の井2-201 日・祝休み 8:45～17:00  
TEL: 052-703-9282 FAX: 052-704-8144

申込  
受付日

/