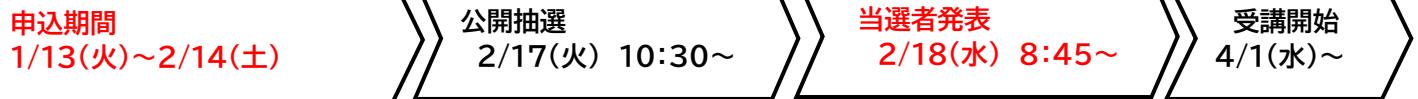


# «令和8年度 名東福祉会館趣味講座 申込みのご案内＆申込書»

## 【スケジュール】



**【申込について】**申込期間:令和8年1月13日(火)9:00～2月14日(土)17:00

○「趣味講座のご紹介」などで受講希望の講座名・開講日をご確認ください

**※開講日が変更になった講座…華道、えがおでコーラス月曜コース**

○申込書は記入漏れのないよう正しくご記入ください

(電話番号は繋がる番号をご記入ください)

○講座申込みは1人3つまでです

○申込書の提出は、福祉会館窓口・FAX(704-8144)で受付いたします

(FAXの場合は着信確認をお願いします)

**【抽選について】**公開抽選日時:令和8年2月17日(火)10:30～

○申込者数が定員を超えた講座は2/17(火)10:30から公開抽選を実施します

(令和7年度に受講されていない講座をお申込みの場合、抽選時の優先順位が上がります)

○当選者の他補欠15名を抽選します

(補欠の有効期限は令和8年4月末までです／5月以降補欠はありません)

**【受講者発表について】**発表:令和8年2月18日(水)8:45～

○受講が決まった方は館内に受付番号とお名前を掲示します

ホームページには受付番号のみ発表します

電話でのお問い合わせはご遠慮ください

○館内掲示でお名前を確認したら掲示の確認欄にチェックしたうえで窓口で講座予定表を受け取り、開講日と注意事項をご確認ください

○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)

**【受講辞退について】**

○当選を辞退される場合は3/28(土)までに必ずお申し出ください

**【その他】**

○受講前に支払いが必要な講座(支払期限:令和8年3月28日(土))

・華道講座:予定表を受け取る際に1回目のお花代(1,260円予定)をお支払いください

・詩吟講座:予定表を受け取る際に前期のテキスト代(350円)をお支払いください

**※華道・詩吟の講座についてはお支払いが完了しないと受講できません**

**受講辞退による返金可能期限は3月28日(土)です**

○受講資格の失効について

・4月の講座を無断欠席した場合、理由の如何に関わらず受講資格失効になります

・5月以降無断欠席が3回連續した場合は理由の如何に関わらず受講資格失効になります

○募集締め切りの時点で定員に満たない講座については随時申し込みを受け付けます

○令和8年5月以降申込可能な講座は6月、8月、10月の第一開館日に追加募集します

(先着順、窓口にて受付／10月の追加募集終了後は随時受付)

## 令和8年度 趣味講座のご紹介

# 令和8年度 趣味講座のご紹介

運動強度				
1	2	3	4	5
椅子使用	ストレッチ	有酸素運動	筋力アップ	脳トレ

NO.	講座名	開催日	講師	内容	1	2	3	4	5
1	えがおで コーラス	月曜コース 第2・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とり進めます！					
2		火曜コース 第1・3火 午後							
3	からだにやさしい健康体操	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防止を中心とした体操。 対象：運動に自信のない方、80歳以上の方	1	2	3	4	5
4	シャキシャキ健康体操	第2・4金 午後	植屋節子	有酸素運動を中心にシャキシャキ動こう！ 対象：80歳未満の方	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。呼吸や経絡を意識して体を動かすことで身体の免疫力を高めます。	1	2	3	4	5
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、楽しく合唱します。					
8	華道（池坊）	第4月 午後	平野香須美	流派は池坊で、一回1,260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	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。脳を活性させ老化予防。健康維持に。何歳からでも。					
10	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!!	1	2	3	4	5
11	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。					
12	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と一緒に楽しみましょう。腹式呼吸で健康増進！ストレス解消もできますよ。	○	△	◎		○
13	絵手紙	第1木 午前	田村千恵	絵手紙の合言葉は「ヘタでいい、ヘタがいい」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。					
14	ステップde頭の体操 (旧活き活き体操)	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!!	1	2	3	4	5
15	げんき美クス (旧はつらつ健康体操)	第1・3土 午後	伊藤恵子	タオル・椅子を使いながらリズムに合わせて体操します。日常の動作を取り入れた動きで筋力を鍛え肩こりの緩和や尿漏れ防止を目指します。	1	2	3	4	5

午前…10：15～11：45

午後…13：15～14：45

# 令和8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 8 年 月 日
ふりがな			自宅 052-
氏名			電話番号 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**

申込	講座名	開催日	定員(名)
	えがおでコーラス月曜コース	第2・3月 午後	60
	えがおでコーラス火曜コース	第1・3火 午後	60
	民謡（川崎会）	第2・4月 午前	50
	華道（池坊）	第4月 午後	20
	はじめてのフォークダンス	第2・4火 午後	60
	川柳	第2・4水 午前	20
	詩吟（雅芳流）	第2・4水 午後	20
	絵手紙	第1木 午前	34

申込	講座名	開催日	定員(名)
	からだにやさしい健康体操	第1・3木 午後	50
	シャキシャキ健康体操	第2・4金 午後	50
	楽しい脳活体操	第1・3水 午前	50
	ステップde頭の体操	第1・3金 午後	50
	さわやかヨガ	第2金 午前	50
	げんき美クス	第1・3土 午後	50
	中国式健康体操	第2・4土 午後	50

午前…10:15～11:45 午後…13:15～14:45

## 《注意》

- ①えがおでコーラス月曜コース／えがおでコーラス火曜コース
- ②からだにやさしい健康体操／シャキシャキ健康体操
- ①②はそれぞれどちらか1つお申込みできます

受付	利用証確認	入力	ダブルチェック

赤枠内を記入

## 令和8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 はじめてのフォークダンス 楽しい脳活体操 からだにやさしい健康体操 川柳 詩吟 絵手紙 ステップde頭の体操 シャキシャキ健康体操 さわやかヨガ げんき美クス 中国式健康体操		

名東福祉会館

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

申込受付日  
/