

【令和6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6年3月5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教室につきお申し込み)

※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します。皆で楽しく書道を学びましょう。	令和6年4月 ～ 令和6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：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	広播太極拳12式（12の型）のゆっくりした動きを続けるうちに、体幹を整え転倒防止につながります。疲労回復効果も期待されます。		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	ペリー来航以降の日本の近代史について、豊富な資料をもとに今と昔の教科書の違いを学びます。		
		講師：鈴木 敏夫						
A-9	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-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	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-12	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-13	健康息き活き体操	木	午後1時45分～3時15分	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-14	英会話（オンライン）	金	午前10時30分～11時30分	12回	7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～！！オンラインで行います。		
		講師：中野 多賀子						
A-15	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る。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-16	はじめてのソーシャルダンス	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						
A-17	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。ふくさはご自身でご用意ください。*感染症予防のため抹茶、お菓子の飲食は当面できません。	令和6年4月 ～ 令和7年3月	教本代：540円
		講師：岩室 宗陽						

* B.Cは裏面へ

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4月～ 令和6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。体操での体力作りと、写真を通じた趣味活動を行います。講座終了後は「体操と写真を楽しむ会」を結成し、健康維持に向けた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：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3月4日（月）～3月16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。

※Cの教室から2教室お申込みできます。

※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6年4月～ 令和7年3月	
		講師：ころばん体操ボランティア指導員						
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。		
		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	テレビの画面に映る映像を見ながら、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4月～ 令和6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。		
		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
 〇〇〇〇〇〇 ご自分の お名前 ご自分の 住所	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
 116-0002 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