

【令和8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8年9月3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。

※前期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10月 ～ 令和9年3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 ソーシャルダンス	火	午後1時～2時30分	12回	20名	はじめの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・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CD 希望者：300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。今回は昭和の時代を中心に、日本の現代史を資料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	30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-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-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：青木 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	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～！！			
		講師：中野 多賀子							
A-18	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							

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を行います。	令和8年10月 ～ 令和9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。他に写真を通した仲間作りをし、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こぼんせらばん体操） 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9月1日（火）～9月12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

※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8年10月 ～ 令和9年3月	
		講師：センター職員						
C-2	脳トレ体操 (旧健康体操と脳トレ)	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

往信の面
（センターに送る面）



往信

荒川区1-34-6
荒川老人福祉センター

（裏面）

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）

返信の面
（センターが返送する面）



返信

ご自分の住所
ご自分の名前

（裏面）

この面には何も書かないでください。
（当落結果が印刷されます）

往信の面

- センターの住所・宛名を記入します。
- 裏面に申込内容（氏名・住所・電話番号など）を記入します。

返信の面

- ご自分の住所・氏名を記入します。
- 裏面は**何も書かず**に お送りください。
（センターからの連絡が印刷されます）