

令和4年度 後期講座 受講者募集

申込期間

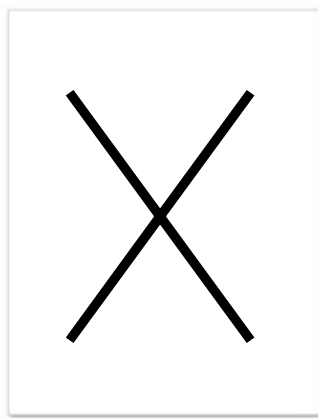
8月1日(月) ~ 17日(水)
(9時~16時まで)

【申込方法】

- 1.資格 川崎市内在住で60歳以上の方 **※初めての人が優先**
- 2.費用 教材費のみ実費 **※受講開始後のキャンセルは返金できません。**
- 3.手続き ① **63円ハガキ**を持参し、センター受付で直接申込
※ハガキは1講座につき1枚。(2講座を申込み時は、ハガキ2枚)
②センター受付にある専用申込書へ必要事項を記入し、提出してください。
③応募者多数の場合は公開抽選。受講の可否は、持参したハガキで通知
④初めて利用される方は、**身分証**をお持ちください。
- 4.申込講座 **2講座**まで申込可
※ただし、(A)、(B)、(C)の中では、1講座のみとしてください。

注意:過去の受講に際し、正当な理由なく取りやめ・欠席がある場合は、抽選に反映させるか、又は受講をお断りする場合があります。

【ハガキの記入方法】



※裏面は白紙のまま

はがきの裏面に、応募結果を
印字して返信します。

<お問い合わせ>




川崎市中原老人福祉センター

☎044-777-6000

① 文化 / 教養講座

講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所
① フラワーアレンジメント (全5回)	第1・3火曜日	10:00~11:30	6人	あり	第1研修室
〔講師〕 川崎市茶華道協会理事長 伊藤 紅華 	〔内容〕 ※費用:5回分 合計10,000円程度 各回で、色々なアレンジ術を学びます。初めての方には、伊藤先生がしっかりと教えてくださいます。				
② デコパージュ (全5回)	第2・4火曜日	13:30~15:00	6人	あり	第1研修室
〔講師〕 オリジナルデコパージュ ル・グラン 主宰 永田 みどり 	〔内容〕 ※費用:3作品 合計3,000円程度 豊富な技法で、自分だけのオリジナル作品が作れます。 3作品予定しております。				
③ はじめての動画編集 (全5回)	第1・3金曜日	10:00~11:30	6人	なし	第1研修室
〔講師〕 当センターパソコン個人 レッスン講師 高野 好明 	〔内容〕 写真と動画に文字や音楽の挿入や場面切り替え編集を加え、1つの作品を仕上げます。※パソコン(パワポあり)お持ちの方に限ります。				

② 体操 / ダンス講座


講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所
① ボクシングエアロ (全5回)	隔週水曜日	13:30~14:30	14人	なし	第1研修室
〔講師〕 フィットネスインストラクター 遠藤 昌彦 	〔内容〕 ボクシングのポーズを取り入れながら、上半身を中心にエクササイズしていきます。楽しく汗を流しませんか。				
② シニアヒップホップ (全5回)	毎週木曜日	13:30~14:30	14人	なし	第1研修室
〔講師〕 ダンスインストラクター 近藤 晃弘 	〔内容〕 シニア向けのヒップホップに挑戦してみませんか?手や足を使うので脳トレ効果抜群のダンスエクササイズ。(初級編)				
③ 気功で毎日元気 (全5回)	隔週金曜日	13:30~15:00	24人	なし	大広間
〔講師〕 日本健身気功普及協会 会長 竹花 智子 	〔内容〕 毎日できる簡単な気功法を学びます。手軽にできるので、おうち時間でも持続して行えます。				

◎ 機能回復講座

講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所
① らくらく健康体操 (全5回) 〔講師〕 理学療法士 矢島 純子 	隔週月曜日	13:30~15:00	24人	なし	大広間
〔内容〕 イスに座って行うので、無理なく体を動かします。 健康維持を目指します。					
② いきいき元気体操 (全5回) 〔講師〕 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会 シニアフィットネストレーナー 上野 浩一 	隔週火曜日	10:00~11:30	24人	なし	大広間
〔内容〕 頭を混乱させる脳トレ要素も含み、終始笑顔で行います。 筋力アップを目指します。					
③ シニア向け筋トレ (全5回) 〔講師〕 鍼灸・マッサージ師 しもごう 下郷 亜紀 	隔週木曜日	10:00~11:30	24人	なし	大広間
〔内容〕 高齢者向けの筋肉トレーニングを行います。 筋力アップをさせて体幹を鍛えます。					

<新規企画> 日体大院生による土曜日筋トレ教室

※ ①、②、③ 講座とは別に申込ができます。

講座名/指導員	開催日	時間	定員	費用	場所
<u>日体大院生</u> による 土曜日筋トレ教室(全5回) 〔指導員〕 スポーツ科学を研究 する大学院生 	土曜日 (10月、11月)	10:00~11:00	12人	なし	大広間
〔内容〕 日本体育大学の大学院生が、指導する筋トレ教室です。 院生による最新の健康づくりの知見を基にトレーニングを行います。 平日お勤めの方でも、土曜日に開催しますので参加が可能です。 若者と一緒に楽しく汗を流しませんか。					

お 知 ら せ

新型コロナウイルス感染症の状況により、講座が延期、中止になる場合がありますので、ご了承ください。

<受講者へのお願い>

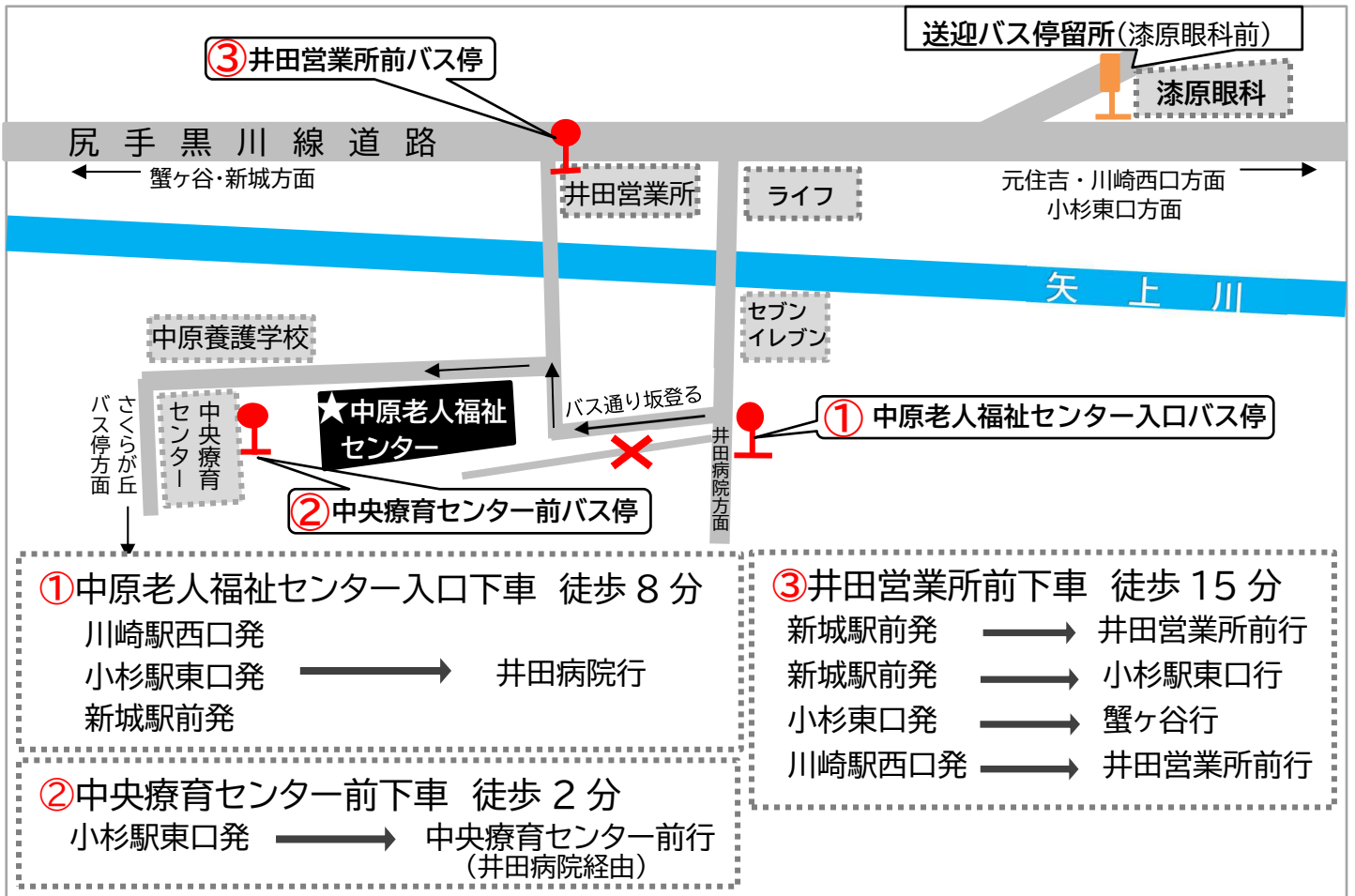
①37度以上の熱、風邪の症状がある方は、参加できません。

②マスク着用のまま体操をしていただきます。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

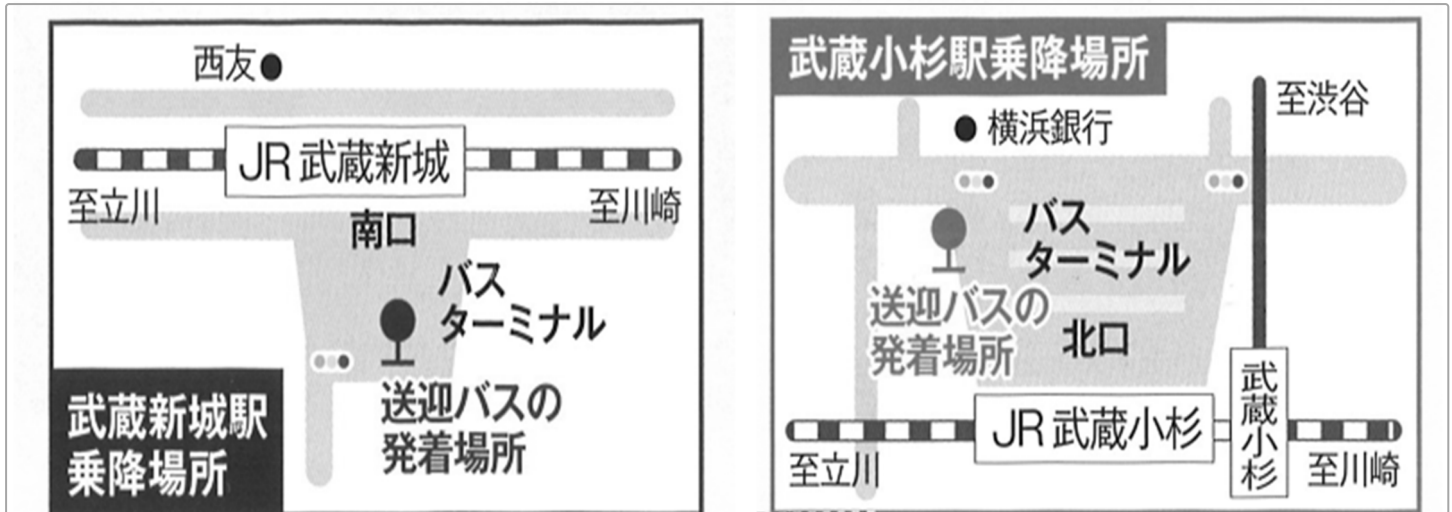
▼川崎市バスご利用の方

※当センターには駐車場はございません。



▼中原老セン送迎バスご利用の方

※センター利用目的以外の乗車はできません。



<センター行>

新城発 9:00 / 10:30 / 12:40 / 14:00

小杉発 9:40 / 10:50 / 13:00 / 15:10

<センター発>

新城行 10:10 / 12:20 / 13:40 / 15:40

小杉行 10:10 / 12:20 / 14:50 / 15:40

☐ → 巡回便

巡回ルート → センター → 新城 → 小杉 → センター

途中停留所

- ・漆原眼科前
- ・岩川
(新城行・巡回便の降車のみ)
- ・中原会館バス停付近
(巡回便のみ)