

令和6年度前期講座受講者募集

【申込期間】 2月7日(水)～21日(水)

- 【申込方法】**
- ①川崎市在住で 60 歳以上の方 ※初めてのほうが優先
 - ②63 円ハガキを持参し、センター窓口で本人が直接申込
※はがきは 1 講座につき 1 枚。(2 講座を申込み時は、ハガキ 2 枚)
 - ③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。
 - ④費用は教材費のみ実費 ※受講開始後のキャンセルは返金できません。
 - ⑤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
 - ⑥初めて利用される方は、身分証をお持ちください。

| 教室名 | 定員/回 | 日 | 時 |
|------------------------|---------|-----|-------------|
| ④ 機能回復訓練事業 | | | |
| ① らくらく健康体操 | 16人/10回 | 月曜日 | 13時半～15時 |
| ② いきいき元気体操 | 16人/10回 | 火曜日 | 10時～11時半 |
| ③ シニアのための筋トレ | 16人/10回 | 木曜日 | 10時～11時半 |
| ⑤ ダンス / 体操 | | | |
| ④ ズンバゴールド | 12人/10回 | 金曜日 | 13時半～14時半 |
| ⑤ 健康ヨガ | 16人/10回 | 木曜日 | 13時半～15時15分 |
| ⑥ ゆらゆら体操 | 16人/10回 | 金曜日 | 13時半～15時15分 |
| ⑥ 文化 / 教養 | | | |
| ⑦ デコパージュ | 6人/5回 | 水曜日 | 13時半～15時 |
| ⑧ 簡単で楽しいアロマの会 | 6人/5回 | 水曜日 | 13時半～15時 |
| ⑨ 楽しく歌いましょう | 14人/5回 | 木曜日 | 13時半～15時15分 |
| ⑩ ハッピークッキング | 8人/5回 | 水曜日 | 10時～12時 |
| 土曜日活性化事業 ※④、⑤、⑥とは別に申込可 | | | |
| ⑪ 日体大院生の土曜日筋トレ | 12人/7回 | 土曜日 | 10時～11時 |

【問い合わせ】 中原老人福祉センター ☎ 777-6000