

令和6年度 前期講座 受講者募集

申込期間

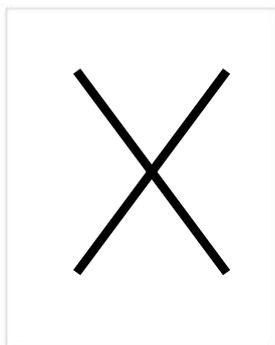
2月7日(水) ~ 21日(水)
(9時~16時まで)

【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
 - ①63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)
 - 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。
 - 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
※欠員が生じた場合は、落選者の中からご案内します。
 - 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。

※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】



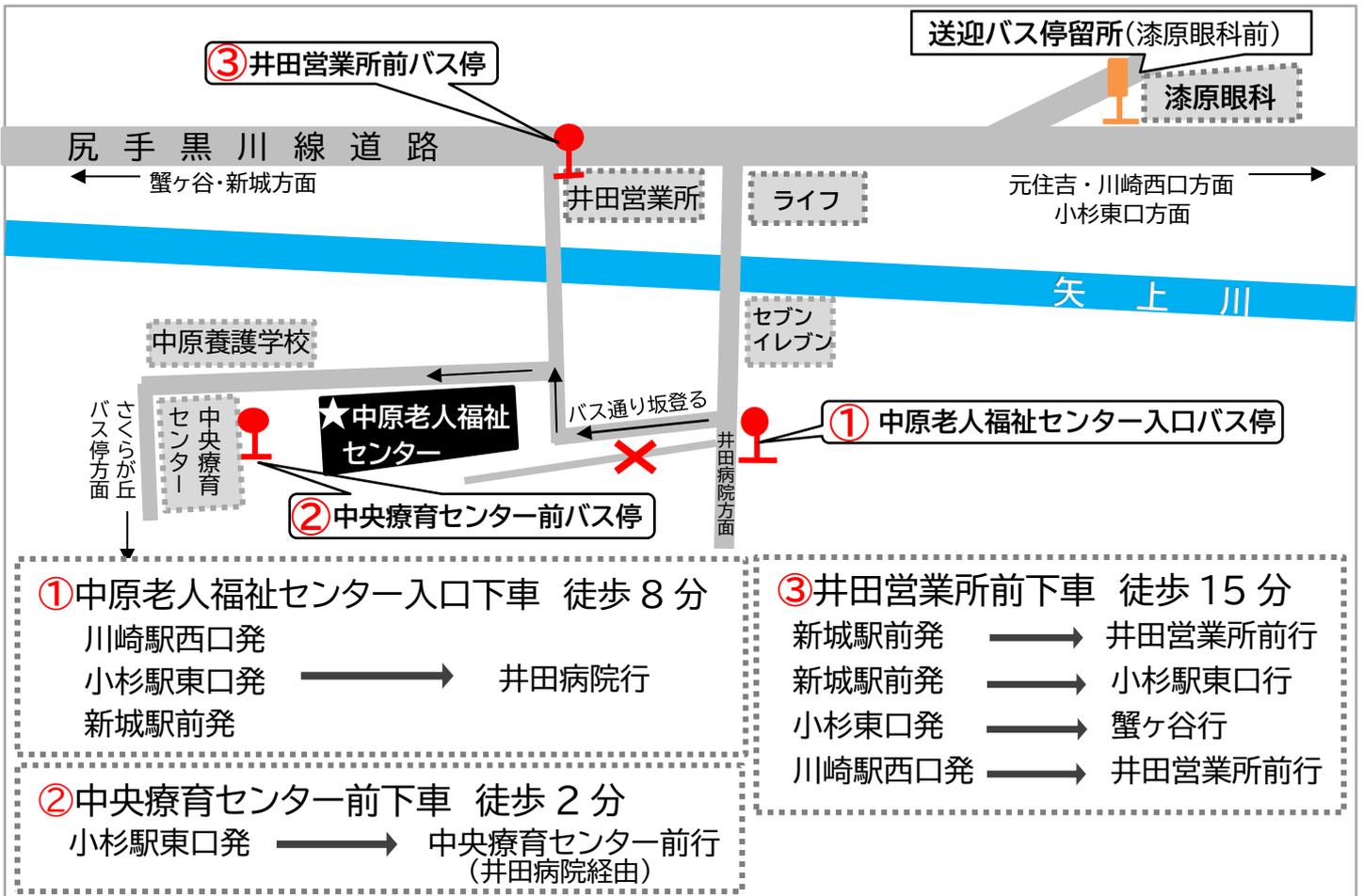
※裏面は白紙のまま

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
川崎市中原区井田 3-16-2 ☎044-777-6000

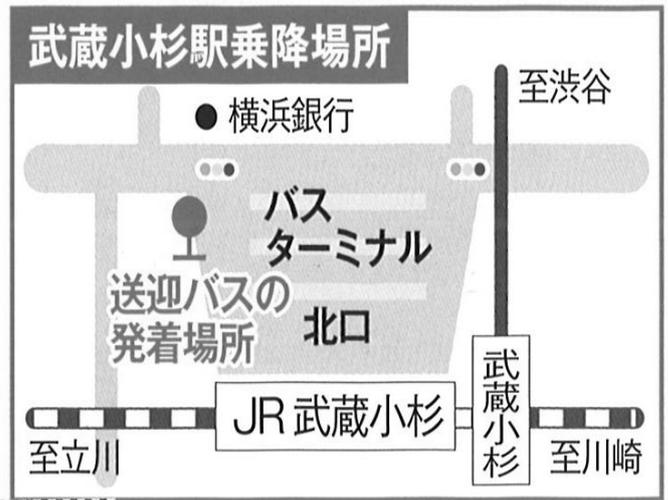
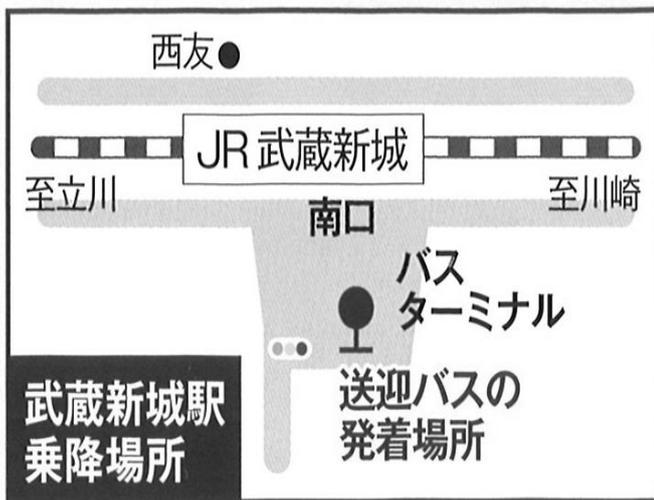
▼川崎市バスご利用の方

※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)

㊤ 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10回)	月曜日	13:30~15:00	16人	なし	大広間
	〔講師〕 理学療法士 矢島 純子	〔内容〕 イスに座って行うので、無理なく体を動かせます。 健康維持を目指します。				
②	いきいき元気体操 (全10回)	火曜日	10:00~11:30	16人	なし	大広間
	〔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	〔内容〕 頭を混乱させる脳トレ要素も含み、終始笑顔で行える体操です。 筋力アップを目指します。				
③	シニア向け筋トレ (全10回)	木曜日	10:00~11:30	16人	なし	大広間
	〔講師〕 鍼灸・マッサージ師 下郷 亜紀	〔内容〕 活舌のトレーニングやボールを使用した運動を取り入れながら、高齢者向けの筋肉トレーニングを行います。				

㊤ ダンス / 体操講座

講座名/講師		開催日	時間	定員	費用	場所
①	ズンバゴールド (全10回)	金曜日	13:30~14:30	12人	なし	第1研修室
	〔講師〕 フィットネスインストラクター 東矢 修子	〔内容〕 ダンスやエアロビクス的な動きをラテン系のアップテンポな曲に合わせて踊ります。最後はクールダウンのストレッチをします。				
②	健康ヨガ (全10回)	木曜日	13:30~15:15	16人	なし	大広間
	〔講師〕 ヨーガインストラクター 宮本 摂子	〔内容〕 ヨガの基本ポーズを学びながら、身体の色々な関節をほぐしていきます。 癒しの空間が広がり、ゆったりとした時間が過ごせます。				
③	ゆらゆら体操 (全10回)	金曜日	13:30~15:15	16人	なし	大広間
	〔講師〕 鍼灸・マッサージ師 宮千代 出	〔内容〕 自分にとって `気持ちいい、を手掛かりに、ゆっくり・やさしく・心地よく身体をほぐす体操です。				

◎ 文化 / 教養講座

講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所
① デコパージュ (全5回)	水曜日	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:4作品 合計6,000円 豊富な技法で、自分だけのオリジナル作品が作れます。 4作品予定しています。				
② 簡単で楽しい アロマの会 (全5回)	水曜日	13:30~15:00	6人	あり	第1研修室
〔講師〕 アロマインストラクター 須藤 哉子	〔内容〕 ※費用:5回分 合計3,500円 日常で使えるアロマ(爪ケアロマ、アロマ石鹸など)をテーマにカリキュラムを予定しています。アロマ生活はじめませんか。				
③ 楽しく歌いましょう (全5回)	木曜日	13:30~15:15	14人	あり	第1研修室
〔講師〕 聖ヶ丘保育専門学校音楽講師 小菅 恵子	〔内容〕 ※教本代 900円 教本の中から選曲したものを小菅先生のピアノ伴奏で歌唱します。 みなさんと一緒に楽しみましょう。				
④ ハッピークッキング (全5回)	水曜日	10:00~12:00	8人	あり	調理室
〔講師〕 管理栄養士 家里 恵里	〔内容〕 ※材料費:5回分 合計4,000円 管理栄養士による栄養バランスが整ったメニューを準備しています。 みなさんと一緒に料理を作りませんか。				

<土曜日活性化事業> 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7回)	土曜日 (5月、6月)	10:00~11:00	12人	なし	大広間
〔指導員〕 スポーツ科学を研究する 大学院生	〔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。				

※感染症や講師の都合により、日程が変更になる場合がありますので、ご了承ください。