

前期講座

受講者募集のご案内

申込期間

2月3日(火)～18日(水)

(9時～16時)

【申込方法】

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。

- 1.資格 川崎市内在住で60歳以上の方 ※初めての方が優先
2.費用 無料(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
・当センター受付で直接申込
・受付にある「受講申込書」に必要事項を記入し提出
・応募者多数の場合は公開抽選
※初めて利用される方は、身分証をお持ちください。

【複数申込について】

- ① 黄色 受講申込書→1人2つ可 ※A、B、C枠の中では、1講座のみとしてください。
② 白色 受講申込書→1人1つ可
※ハガキで申し込む方は1講座につき1枚 (2講座を申し込む時は、ハガキ2枚)

【①ハガキ 有り の申込パターン】

切手 85円
ご自分の氏名
ご自分の住所

当落印字欄

ご自宅で当落結果が分かります。

NEW

【②ハガキ 無し の申込パターン】

◎ハガキ無しの申込も受け付けます。

- ↓↓↓
① 2/3 (火)～2/18 (水) → 申込 (事務室窓口)
② 3/17 (火)～3/19 (木) → 当落確認 (事務室窓口)

詳細については
事務室窓口でお尋ねください。

<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

▼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。

途中乗降場所

★時間貸駐車場付近(旧漆原眼科前)
(新城便/小杉便)

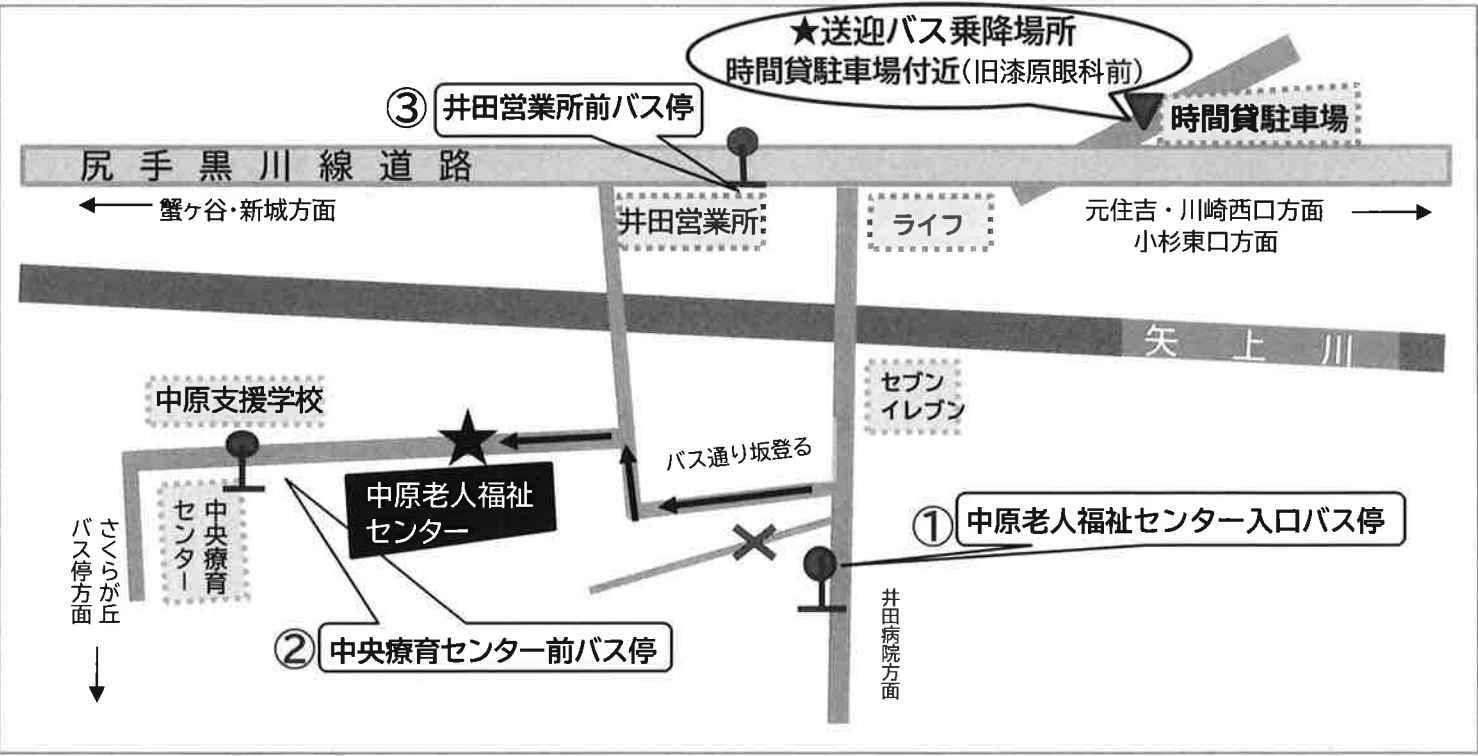
※巡回便(センター→新城駅→小杉駅→センター)

時	センター 行		センター 発	
	新城駅 発	小杉駅 発	新城駅 行	小杉駅 行
9	9:00	9:40		9:20
10	※10:30	※10:50	※10:10	※10:10
11				
12	※12:40		※12:20	※12:20
13		※13:00	13:40	
14	14:00			14:50
15		15:10	※15:40	※15:40



▼川崎市バスご利用の方

- ・川崎駅西口行き→①③バス停
・小杉東口行き→①②③バス停
・新城行き→①③バス停



※当センターには駐車場はございません。

㊤ 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	18人	800円※	大広間
	〔講師〕 理学療法士 矢島 純子	〔内容〕 ※セラバンド(1.8m)購入費(すでにお持ちの方を除く) 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。【レベル:★★☆】				
②	いきいき元気体操 (全10回)	火曜日	10:00~11:30	18人	800円※	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〕 ※セラバンド(1.8m)購入費(すでにお持ちの方を除く) 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。【レベル:★★☆】				
③	シニア向け筋トレ (全10回)	木曜日	10:00~11:30	18人	なし	大広間
	〔講師〕 健康運動指導士 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。【レベル:★★☆】				

㊤ 文化 / 教養講座						
講座名/講師		開催日	時間	定員	費用	場所
①	簡単に楽しいアロマの会 (全5回)	水曜日	13:30~15:30	6人	3500円※	第1研修室
	〔講師〕 アロマインストラクター 須藤 哉子	〔内容〕 ※材料費:5回分(1回700円×5回) 日常で楽しく生かせるアロマ作品づくり。講師のハンドマッサージ講習も行います。				
②	楽しく歌いましょう (A日程5回/B日程5回)	木曜日	10:00~11:30	30人	900円※	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〕 ※教本購入費(すでにお持ちの方を除く) 教本の中から選んだ曲を講師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。				
③	ハッピークッキング (全5回)	木曜日	10:00~13:00	8人	4,000円※	調理室
	〔講師〕 管理栄養士 家里 恵里	〔内容〕 ※材料費:5回分(1回800円×5回) 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。 みなさんと一緒に楽しく料理を作りましょう。				

㊤ 体操 / ダンス講座						
講座名/講師		開催日	時間	定員	費用	場所
①	健康ヨガ (全10回)	木曜日	13:30~15:30	16人	なし	大広間
	〔講師〕 ヨ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。 心も身体もリフレッシュできます。【レベル:★★☆】				
②	ゆらゆら体操 (全10回)	金曜日	10:00~12:00	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。【レベル:★★☆】				
③	NEW 空手で体力アップ (全10回)	水曜日	10:00~11:00	14人	なし	大広間
	〔講師〕 空手道 光華会主宰 鈴木 滉平	〔内容〕 空手のトレーニング法を用いて、シニアの体力向上を図り、日々の健康増進につなげます。【レベル:★★☆】				
④	ズンバゴールド (全10回)	金曜日	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 東矢 修子	〔内容〕 アップテンポな曲に合わせてダンスを行います。最後はクールダウンのストレッチをします。【レベル:★★☆】				

<土曜日活性化事業> 日体大院生による土曜日筋トレ教室						
※ ㊤、㊤、㊤ 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
基礎的な筋トレ教室 (全7回)		土曜日 (5月、6月)	10:00~11:00	16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。【レベル:★★☆】				