

平成29年度 後期講座（10～3月）受講者募集

川崎市内在住60歳以上の方のいきがいや健康づくり等の「きっかけづくり」を目的とした「初心者対象の講座」です。お気軽にお申し込みください。
 なお、申し込みの際は教材費を支払うことを条件といたします。

講座名	講師	曜日	時間	定員	回数	内容	教材費等
編み物	田中 幸子	火	9:30～11:30	15	10	3色マフラー ホームソックスカバー	資料代 50円 *材料は各自で調達。
朗読	神野 文子	水	10:00～12:00	15	10	詩や民話などを声を出して読む	資料代 400円
楽しく体操	杉田 茂子	水	10:00～11:30	25	10	音楽に合わせて体を動かす	無料
脳トレチャレンジ	橋本 雅之	水	13:30～15:00	20	8	けん玉で脳の活性化	資料代100円 けん玉代1,000円（希望者）
近代史	福島 一男	木	9:30～11:30	40	10	明治初期・前期	資料代 1,000円
近代文学	櫻井 勝司	木	13:30～15:30	40	8	代表的な文学者の作品と生涯を研究	資料代800円
健身気功	竹花 智子	金	10:00～11:30	25	10	健康に役立つ気功を学ぶ	資料代 30円
身体と仲良くなる運動	田所 直美	金	14:00～15:30	25	10	痛みとつきあっていく方法を、運動を通して学ぶ	資料代 50円
男性の料理教室	大泉 里織	水	9:15～12:30	10	6	男性のみ 栄養の話・調理	エプロン・手拭・三角巾・筆記用具 食材費等 3,000円 *全日程参加できる方
リハビリ教室	小山 真吾	木	14:00～15:30	25	12	理学療法士のもと、体の機能維持をめざす。	無料 セラバンド936円（希望者）

対象者：川崎市内在住で、60歳以上の初心者の方。

時期は未定ですがエレベーター工事予定のため、講座によっては階段の上り下りをさせていただくことがあります。

諸費用：教材費等は自己負担となりますのでご了承ください。

受付期間：8月15日（火）～8月26日（土） 9時～16時

必ず申し込みをされるご本人が、82円切手を持参し、窓口でお申込みください。

お申込み頂けるのはお一人様一講座のみです。

受講決定：8月30日（水）抽選。8月31日（木）頃発送します。

- ・お申込みいただけるのはおひとり様1講座のみです。
- ・各講座ごとに定員を超えた場合、抽選をします。（初回受講の方優先）

川崎市宮前老人福祉センター（宮前いきいきセンター）

川崎市宮前区宮崎2-12-29

電話：877-9030（田園都市線『宮崎台』駅前）

