

平成30年度 後期（10月～3月）講座受講者募集

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。

講座名	講師	曜日	時間	定員	回数	内容	教材費等
けん玉	橋本 雅之	水	13:30～ 15:00	20	8	けん玉の様々な技にチャレンジ	教材費 100円 けん玉 1000円（購入希望者のみ）
健身気功	竹花 智子	金	10:00～ 11:30	25	10	呼吸を整え、心身をリフレッシュ	教材費（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	体の痛みと付き合う方法を運動を通して学ぶ	教材費（資料代） 50円
ピラティス	杉田 茂子	水	10:00～ 11:30	25	10	胸式呼吸を用いながらストレッチを中心に体幹を鍛えます。負荷が少なく、動きがゆっくりの運動です。	
平安貴族の世界	並木 和子	木	9:30～ 11:30	40	10	平安貴族の世界、その実際の姿をみる	教材費100円
古典文学を楽しむ	櫻井 勝司	火	13:30～ 15:30	40	8	「平家物語」と「史記」を読む	教材費 560円
カルトナージュ	長尾 由紀	水	13:30～ 15:30	12	8	厚紙と素敵な布で身近な品々を作ります。	教材費 3,900円
男の料理	大泉 里織	水	9:15～ 12:30	10	6	バランスのとれた料理教室	エプロン・手拭・三角巾・筆記用具 食材費等 3,500円 *全日程参加できる方
メンテナンス体操	小山 真吾	木	14:00～ 15:00	25	12	理学療法士の指導によるストレッチと筋力強化。椅子での体操と、カーペットの上での体操。	

対象者：川崎市内在住で、60歳以上の初心者の方。

諸費用：受講料は無料。教材費等は自己負担となります。

受付期間：8月15日（水）～8月25日（土） 9時～16時厳守

応募方法：受講を希望されるご本人が、住所氏名記入済みの**官製ハガキ（裏が無地のもの）**を持参し、窓口で直接お申し込み下さい。

受講決定：8月28日（火）抽選、8月29日（水）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、抽選します。（初めて受講の方優先）
- ・受講後、作品展等予定しています。

川崎市宮前老人福祉センター（いきいきセンター）

川崎市宮前区宮崎2-12-29

電話：877-9030（東急田園都市線『宮崎台』駅前）

