

2019年度 前期講座受講者募集

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
ズンバ	東矢 修子	水	14:00~15:00	20	8	主にラテンダンス(サルサ・サンバ等)を踊りながらの運動	動きやすい服装・運動靴・汗拭きタオル・飲み物
やさしいヨガ	榎本 文香	水	9:30~11:00	20	10	精神と身体のバランスを整える	動きやすい服装・バスタオル・飲み物 5本指ソックス(必要な方のみ) *高血圧・心臓病・不整脈・ヘルニア等の持病がある方はあらかじめ医師に相談
はじめてのパッチワーク	菊地 綾子	水	13:30~15:30	12	8	四角つなぎのコースターと六角形(ヘキサゴン)のトートバッグ	裁縫道具、メガネ(必要な方) 教材費 1,700円
懐かしいメロディ・ポップスを歌おう!	小菅 恵子	木	9:30~11:30	40	7	懐かしい曲を歌う	野ばら社「美しき日本のうた」増訂版(864円)を使用(各自書店で購入)資料代100円
はじめての絵手紙	古川 はるみ	金	9:45~11:45	12	8	季節の野菜や花をモチーフに	教材費 初心者2990円 前回受講者 900円~
学び直す日本史	地崎 広	木	9:30~11:30	40	8	南北朝時代までの歴史を学び直す	資料代 160円
近現代文学	櫻井 勝司	金	13:30~15:30	40	8	森鷗外・樋口一葉・安部公房などの短編小説をとりあげる	資料代 650円
食生活	志賀 美知子	火金	9:15~12:30	10	6	テーマに沿ったバランスのとれた栄養の料理教室	エプロン・手拭・三角巾・筆記用具 食材費等 3,600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。	(初回者のみ セラバンド代 936円)

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：2月13日(水)~2月23日(土) 9時~16時厳守

応募方法：受講を希望されるご本人が、**ハガキ**(表に住所氏名を油性ボールペンで記入)を持参し窓口で直接お申し込み下さい。

受講決定：2月28日(木)抽選、3月1日(金)頃発送します。

- ・お申込みいただけるのは、おひとり様一講座のみです。
- ・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)



現在募集中の講座、イベント等についてはこちらのQRコードよりご覧いただけます。