

# 後期講座のご案内

講座名	日時・時間	曜日	回数	定員	材料費・教材費(予定)
つるしびなを作ろう	10/1 ~ 11/26 ( 10:00 ~ 12:00 )	月	8	12名	材料費 3,500円
手作りパン教室	10/16 ~ 11/27 ( 10:00 ~ 13:00 )	火	6	12名	食材費 3,500円
やさしいヨガ	9/20 ~ 11/29 ( 13:30 ~ 15:00 )	木	10	40名	教材費なし
パソコンで 年賀状を作ろう	11/1 ~ 11/29 ( 10:00 ~ 12:00 )	木	5	20名	教材費 500円
中国の古典を読む	10/5 ~ 1/25 ( 13:30 ~ 15:30 )	金	8	30名	資料代 500円
楽しいコーラス	10/3 ~ 12/5 ( 10:00 ~ 12:00 )	水	10	30名	教材費 100円
転倒予防教室 脳トレ!筋トレ! ロコモトレ!	10/2 ~ 12/18 ( 10:00 ~ 11:45 )	火	12	30名	資料代100円 運動器具代 700円
ヘルシーおいしい料理	10/12 ~ 2/8 ( 9:30 ~ 12:00 )	金	5	12名	食材費 3,500円
はじめての ジャイロキネシス	10/3 ~ 12/12 ( 10:00 ~ 11:30 )	水	10	15名	教材費なし
姿勢・痛み改善体操	11/6 ~ 1/15 ( 13:30 ~ 15:00 )	火	10	20名	資料代 100円
ズンバ入門	10/5 ~ 2/15 ( 13:30 ~ 15:00 )	金	10	18名	教材費なし
はじめての ボールペン習字	10/4 ~ 12/6 ( 13:30 ~ 15:00 )	木	10	12名	資料代 500円

応募資格 : 川崎市内在住の60歳以上の方

開講期間 : 平成30年9月~2月

会場 : 川崎市高津老人福祉・地域交流センター

受講料 : 無料(講座により、教材費、材料費など実費をいただくものもあります。)  
食材費は、欠席の場合食材購入の都合上返金いたしません。

申込期間 : 8月27日(月)から31日(金) 午前9時~午後4時

申込方法 : 必ずお申し込みされるご本人が、官製はがき1枚持参の上(表面にご本人の住所・氏名を記入)来所し、当センター窓口でお申し込みください。  
窓口にて所定の申込用紙をご用意しております。

注意点 : すべて初心者対象の講座です。

受講いただけるのはお一人様一講座のみです。

教材費は講座で使用する最低限のものです。用具は各自でご用意ください。

お申し込みがそれぞれの講座の定員を超えた場合には、抽選を行います。

詳細については、お申し込みの際にご説明します。

【主催・お問い合わせ・お申し込み先】

社会福祉法人川崎市高津区社会福祉協議会 川崎市高津老人福祉・地域交流センター

〒213-0013 川崎市高津区末長3丁目24-4

電話 044-853-1722/FAX 044-853-1729