

# 「令和6年度 後期講座」のご案内

	講座名 (講師名)	曜日	時間	定員	持ち物	参加費	日程										予備日	
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
機能回復	リフレッシュ体操A (清水 泰平 先生)	火	13:15 ～ 14:15	45	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4		
	リフレッシュ体操B (清水 泰平 先生)	火	13:15 ～ 14:15	45	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/25	3/11		
体操・運動	エアロビ&チューブ エクササイズ (小田 恵子 先生)	月	14:00 ～ 15:15	20	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 大判タオル(ヨガマット) *動きやすい服装でお越しください。	無料	10/21	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17		
	楽しく体操 (津野 千尋 先生)	水	10:00 ～ 11:30	20	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 大判タオル(ヨガマット) *動きやすい服装でお越しください。	無料	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19		
	男の筋トレ (中川 文恵 先生)	水	13:30 ～ 15:00	25	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	10/23	11/13	11/27	12/11	12/25	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12		
	楽しくポッチャ (幸スポーツセンター職員)	木	13:30 ～ 14:30	18	室内シューズ、フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	10/24	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13				
	ズンバゴールド (NAOKO 先生)	金	13:30 ～ 14:30	30	スニーカーまたは運動靴(室内用) フェイスタル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください。	無料	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	1/10	1/24	2/14	2/28	3/14		
趣味・教養	シニア向けスマホ講座 (iPhone) (藤井 靖子 先生)	月	13:30 ～ 15:30	20	iPhone(お持ちの方)、筆記用具	30円	10/7	11/11	12/2	1/6	2/3	3/3						
	シニア向けスマホ講座 (Android) (藤井 靖子 先生)	月	13:30 ～ 15:30	20	Android(お持ちの方)、筆記用具 *かんたんスマホも含まれます。	30円	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17						
	デッサン入門 (納 義純 先生)	火	10:00 ～ 11:30	16	スケッチブック、鉛筆(HB・2B) 練り消しゴム、プラスチック消しゴム、	無料	10/22	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/25	3/11		3/25		
	枕草子を読む (中村 ひろ子 先生)	水	13:30 ～ 15:30	20	筆記用具、テキスト(ピギナーズ・クラシック ス日本の古典『枕草子』角川ソフィア文庫 ※テキスト代748円(税込)資料代 80円 (テキストをお持ちの方は資料代のみ)	828 円	10/16	10/30	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	
	正しく美しい ボールペン字 (川田 春香 先生)	木	10:00 ～ 11:30	12	ボールペン、あれば文鎮(おもし) 下敷き(A4サイズの厚紙など) 国語ノート(150字詰め)	50円	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6	2/20			3/6	
	東海道五十三次 [戸塚～箱根編] (大林 正樹 先生)	金	10:00 ～ 11:30	16	筆記用具	無料	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14						
	簡単な英会話入門 (伊藤 壽夫 先生)	金	10:00 ～ 11:30	16	筆記用具、テキスト「新ゼロからスタート英 会話」妻鳥千鶴子(Jサーチ出版) ※テキスト代1,540円(税込)資料代10円 (テキストをお持ちの方は資料代のみ)	1,550 円	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	1/17	2/7				2/21	

【募集期間】 令和6年9月2日(月)～9月14日(土) 9時～16時(日曜除く)

【申込資格】 川崎市内在住の60歳以上の方

【申込方法】 申込されるご本人が下記申込書と、官製はがき(結果通知用)1枚持参のうえ(表面にご自身の住所・氏名を記入)当センター2階受付にてお申し込み下さい。

- 【注意事項】
- 1) 講座受講決定後、当センター利用証が必要になります。お持ちでない方は本人確認書類(健康保険証等)と、緊急連絡先が分かるものをご持参ください。
  - 2) 1人1講座のみ。応募者多数の場合は抽選。(初めての方優先です)
  - 3) 全日程、参加可能な講座をお申し込みください。
  - 4) 教材費は返金致しませんので、ご了承ください。
  - 5) お当番制で、講座の片付けのご協力をお願いしております。



さいわい健康福祉プラザ  
(幸区社会福祉協議会HP)

【申込み・問合せ】さいわい健康福祉プラザ(老人福祉センター)

〒212-0023 川崎市幸区戸手本町1-11-5 ☎044-541-8000(日・祝は休館)

## 令和6年度 後期講座 申込書

受付日 /

利用証番号	無し		講座名			
ふりがな	性別	男・女	講座			
氏名						
生年月日	年	月	日	( 歳)	【職員記入欄】	職員印
電話					・新規	
					・全日程の参加確認	有・無

※『枕草子を読む』『簡単な英会話入門』テキスト(要・不要)

# 令和6年度 後期講座案内

＜講座一覧＞ 後期講座…期間 10月～3月

	講座名	講師	内容
機能回復	リフレッシュ体操A	清水 泰平 先生	柔道整復師の先生が指導して下さいます。ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体を動かし、楽しみながら体力作りを目指しましょう。
	リフレッシュ体操B	清水 泰平 先生	※リフレッシュ体操A…第1.3火曜日 ・リフレッシュ体操B…第2.4火曜日
体操・運動	エアロビ&チューブエクササイズ	小田 恵子 先生	音楽に合わせてながらステップを踏んでいくエアロビクスと、チューブを使って筋力トレーニングを行う講座です。バランスよく全身を使い、動かしやすい体作り、体力アップなどを目指しましょう！
	楽しく体操	津野 千尋 先生	年齢や体力に関係なく無理なく楽しめる体操です。健康で元気に過ごす為に、毎日続けられる体操で健康な身体づくりを目指しましょう。
	男の筋トレ	中川 文恵 先生	椅子に座りながら、腹部、背部、腕の筋トレを各パーツに分けて行います。その後、有酸素運動で簡単なボクシングエクササイズをし、気持ちよく汗を流しましょう。
	楽しくボッチャ	幸スポーツセンター職員	ボッチャは障害がある無しにかかわらず誰でも楽しめるスポーツです。ボールを投げて、転がして、みんなで楽しくボッチャをはじめましょう。
	ズンバゴールド	NAOKO 先生	音楽とダンスで世界を旅しませんか？ フィットネス初心者、ダンス初心者向けです。一緒に楽しく踊りましょう。 [ズンバとはダンス系の運動(エクササイズ)です]
	シニア向けスマホ講座 (iPhone)	藤井 靖子 先生	はじめてスマートフォンを使うシニアの方向けの講座です。講座では、スマートフォンの持ち方、電源の入れ方や電話機能の使い方などの基本操作から、便利なアプリケーションの使い方などを丁寧にお伝え致します。講師と一緒に操作しながら楽しく使ってみましょう。 ※iPhone講座… 第1(第2)月曜日 ・Android講座…第3月曜日
	シニア向けスマホ講座 (Android)	藤井 靖子 先生	
趣味・教養	デッサン入門	納 義純 先生	初めての方でも、道具の使い方から優しく指導します。身近なものから人物画などをデッサンします。お気軽にご参加ください。
	枕草子を読む	中村 ひろ子 先生	紫式部も嫉妬した華やかな中宮定子のサロンと清少納言の才能。その様子をテキストから読み解きます。
	正しく美しいボールペン字	川田 わか子 先生	日常のいろいろな場面で書かれるのがボールペン字。読みやすく美しい字で書けるように学びます。
	東海道五十三次 [戸塚～箱根編]	大林 正樹 先生	座学ではありますが様々な歴史的な遺跡、遺物を知りながら東海道を図面で歩いてみましょう。そのため宿場の施設、街道の様子、宿場やお城の特性など具体的な写真や古地図、浮世絵、江戸名所図会、金川砂子等々を駆使して説明いたします。
簡単な英会話入門	伊藤 壽夫 先生	英語を全く、又はほとんど使ったことがない方、すっかり忘れてしまった方で初歩から簡単な会話を学んでみたいと思われる皆さん、ぜひ一緒に勉強を始めましょう！	

