

# 前期講座 受講申込案内

深川・森下ふれあいセンターで行う講座（平成30年4月～半年間または1年間）の受講生を募集致します。初心者を対象とした講座が多数ございますので、未経験での受講も大歓迎！是非、この機会にお申込ください。



## □ 申込対象者

**区内在住60歳以上で、ふれあいセンターに登録されている方**

当館をご利用するには「入館」の手続きが必要です。未登録の方、または入館票の更新をされていない方は窓口にて手続きを行ってください。手続きの際に健康保険証など、身分が確認出来る証明書をご持参ください。※**申込受付当日は混みますので、事前に手続きを済ませておくこと**をお勧めします。

① **申込について** 下記3日間のみ申込受付を行います。

申込受付期間：**3月1日（木）、2日（金）、3日（土）**

**午前9時半～午後4時まで受付**

申込受付場所：**森下ふれあいセンター 2階 大会議室**

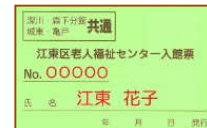
**（深川ふれあいセンターは現在工事中です）**

※**お電話での申込や他ふれあいセンターの講座申込は出来ません。**

## 持ち物

✓江東区老人福祉センター入館票（緑色）

✓62円八ガキ（1講座申込につき1枚）



※八ガキ表面にご自分の住所・氏名をご記入の上、ご持参ください。

※八ガキ裏面は抽選結果を印字する為、何も書かないでください。

★**深川ふれあいセンターの「教養講座」「健康講座」とともに1人各3講座ずつ、森下ふれあいセンターの「教養講座」はいくつでも、「健康講座」はどちらか1つの申込が可能です。**

★代理の申込は1名様分まで可能です（入館票を預かり持参してください。）

★同種講座のサークルに登録されている方は、その講座の申込をお控えください。

★同種講座は**全ふれあいセンターで1つまでの申込**です。（重複申込は出来ません。）

（裏面左下の「他ふれあいセンター重複対象講座について」をご覧ください。）

募集講座の一覧は裏面をご覧ください。

② **公開抽選について** 申込人数が定員を超えた場合、抽選を行います。

抽選日時：**3月6日（火）午後1時～**

**森下ふれあいセンター 1階** で行います。

## 抽選方法

平成28年～平成29年度開講の同講座（直近の講座が対象）を受講していない方を優先し、抽選を致します。

★抽選結果は、申込者全員にハガキにて通知致します。またセンター内にも抽選結果を掲示（**申込用紙控えの右上に記されている受付抽選No**）します。

★**抽選ハガキ 発送予定日：3月8日（木）**

※**発着に関するお問合せにはお答え出来ませんのでご了承ください。**

③ **受講決定者の手続きについて** 当選ハガキが届いたら下記期間内に手続きを。

手続き期間：**3月13日（火）、14日（水）、15日（木）**

**午前9時半～午後4時まで受付**

手続き場所：**森下ふれあいセンター 1階 小会議室**

★お電話で手続きすることは出来ません。

★期間内に手続きできない場合は、事前にご連絡をお願いします。

★教科書を既にお持ちの方は、教材費の支払いをする必要はございません。

★教材費には各自でご用意して頂く用具（楽器・筆など）は含まれておりません。

必要な用具は当館で注文が可能な講座もありますので是非ご利用ください。

**（ご注文頂いた物品は講座の初日に受け渡しを致します。）**

★手続きされた後のキャンセルは出来ませんのでご注意ください。

## □ その他の注意事項など

★**講座の日程や内容などは、都合により変更になる場合がございます。**

★定員に満たない講座につきましては、3月中旬頃に追加募集をします。

★次期の講座募集は平成30年9月頃に行う予定です。



講座の申込先・お問合せ

**森下ふれあいセンター**

江東区森下5-11-1

☎5624-6030

★第2・4日曜は休館です。

深川ふれあいセンター 教養講座申込募集一覧						深川ふれあいセンターの教養講座は1人3講座まで申込可能	
種類	期間	講座名	曜日(回数)/時間	定員	教材費		内容
教養	通年	いきいき書の心 ※1	第1・3月曜日(18回)	40名	無料		基礎的な事から学んでいき、上達を目指していきます。
			午前10時~11時半				
教養	通年	はつらつ歌声 ※2	第2・4月曜日(20回)	84名	864円 ※3		発声練習の後に、愛唱歌を講師の伴奏に合わせて楽しく歌います。
			午前10時~11時半				
教養	通年	うた♪#サロン ※2	第2・4金曜日(20回)	84名	648円		童謡・歌謡曲をピアノ演奏に合わせて合唱します。
			午前10時~11時半				
教養	通年	ハーモニカ教室	第2・4金曜日(20回)	30名	1,850円 ※4		馴染みのある曲を題材に複音ハーモニカの基本奏法を練習します。
			午後1時~2時半				
教養	通年	はじめての朗読	第1・3月曜日(15回)	25名	無料		発声練習から民話の音読まで朗読技術の取得を目指します。
			午前10時~11時半				
教養	通年	手話をはじめよう	第2・4木曜日(15回)	30名	無料		指文字や単語を学び、手話表現を覚えて会話にチャレンジしましょう。
			午前10時~正午12時				
教養	半年	楽しく民謡	第2・4水曜日(8回)	84名	無料		基本的な歌唱法を学び、尺八と三味線の生演奏に乗せて唄います。
			午後1時半~3時				
教養	半年	演歌カラオケ入門	第2・4月曜日(10回)	84名	無料	強弱やこぶしなど、演歌に大事な歌唱法をマスターしていきます。	
			午後2時~4時				
教養	半年	茶道入門	第1・3火曜日(10回)	12名	3,500円	日本の伝統的な立居振舞いの基本を習得いただけます。(表千家)	
			午後2時~3時半				
教養	半年	麻雀教室初級 ※5	第2・4月曜日(10回)	24名	無料	頭と指を使いながら明るく楽しくゲームを覚えられます。	
			午前10時~正午12時				
教養	通年	優雅に生け花	第1・3水曜日(10回)	30名	13,000円	生け花(草月流)の基礎技法を講師の実技指導で学びます。	
			午前10時~11時半				
教養	通年	折り紙であそぼう	第4火曜日(10回)	15名	300円	基本から折り紙を学び、四季を感じとる作品を楽しくつくります。	
			午前10時~11時半				
教養	通年	やさしい絵手紙	第1・3木曜日(12回)	30名	600円	「ヘタでいい、ヘタがいい」。自由に書き上げる絵手紙をはじめよう。	
			午前10時~11時半				
教養	半年	シニアの健康料理	第1・3水曜日(10回)	21名	5,000円	調理実習を通して健康的な食生活に関する知識を身につけます。	
			午前10時~12時半				
教養	半年	編み物教室	第1・3金曜日(6回)	15名	4,000円	棒針でメリヤス編みが出来る方、前開きのベストをつくりませんか。	
			午後1時半~3時半				



↑より詳しい講座案内を森下ふれあいセンターにて配布中です。

この1冊があれば講座選びに迷わない！是非お手にとってご覧ください。

深川ふれあいセンター 健康講座申込募集一覧						深川の健康講座は1人3講座まで申込可能	
種類	期間	講座名	曜日(回数)/時間	定員	教材費		内容
健康	通年	フラダンス	第2月曜日(12回)	50名	無料		フラの音楽に合わせてステップやリズムなどを学んでいきます。
			午前10時半~正午12時				
健康	通年	卓球入門	第2・4土曜日(15回)	45名	無料		ルールの習得、ラケットの持ち方、打ち方の基本を初歩から行います。
			午後1時~2時半				
健康	半年	カローリング	第4水曜日(5回)	30名	無料		ゲームを通して技術を習得していきます。
			午前10時~11時半				
健康	半年	すっきり沖ヨガ ※6	第1・3水曜日(10回)	50名	無料		身体を強化し、心身のバランスも回復する沖ヨガを始めませんか。
			午前10時~11時半				
健康	半年	顔体操	第1・3火曜日(10回)	50名	1,296円 ※7		顔ソボの指玉、表情筋トレーニングなどを取り入れたエクササイズです。
			午前10時半~11時半				
健康	通年	レッツ社交ダンス	第1・3月曜日(20回)	60名	無料		実践をしながら、ステップや姿勢の基本をマスターしていきます。
			午前10時~11時半				
健康	通年	心と身体のピラティス	第1木曜日(11回)	50名	無料		胸式呼吸を用いながら、体の奥の筋肉をしなやかに丈夫に鍛えます。
			い				
健康	半年	インナーマッスルトレーニング ※8	第1・3土曜日(10回)	20名	無料	マシーン筋力トレーニング、筋力アップを指導の元行います。	
			正午12時~午後1時				
健康	半年	いきいき筋力アップトレーニング ※8	第1・3金曜日(10回)	20名	無料	本格的な筋トレマシーンを使って身体を強くしていきます。	
			午後2時~3時				

森下ふれあいセンター 教養・健康講座申込募集一覧						森下教養講座はいくつでも申込可	
種類	期間	講座名	曜日(回数)/時間	定員	教材費		内容
教養	通年	書道 ※1 ~文字に託して~	第2・4木曜日(18回)	24名	無料		基礎的な事から学び講師の指導の元、文字を練習していきます。
			午後1時半~3時				
教養	半年	日本文学	第4金曜日(6回)	35名	無料		樋口一葉の「たけくらべ」を読む ~少女の幼くも儚い恋をめぐって~
			午後2時~3時半				
教養	半年	麻雀教室中級 ※5	第2水曜日(6回)	24名	無料		「初級じゃ物足りない」という方はこちらで。より深く麻雀を楽しもう。
			午後1時~3時				
教養	通年	の〜んびり 悠々英会話	第1・3金曜日(16回)	32名	900円		アルファベットから簡単な英会話まで、ゆっくり学んでいきます。
			午後2時~3時半				
教養	通年	リズム&ミュージック ※2	第2金曜日(12回)	30名	無料		音楽に合わせて手拍子・足でリズムをとりながら楽しく歌います。
			午後1時半~3時				
健康	通年	JIZAI体 エクササイズ	第1・3火曜日(20回)	20名	無料		部位ストレッチや体幹エクササイズを中心とした運動を行います。
			午前10時半~11時半				
健康	半年	ゆったりヨガ ※6	第1・3水曜日(10回)	20名	無料		様々なポーズをとり、身体を気持ちよくほぐしていきます。
			午後1時半~2時半				

### 他ふれあいセンター重複対象講座について

深川・森下ふれあいセンター以外のふれあいセンター(城東・亀戸)でも講座を募集しておりますが、**同種講座は全ふれあいセンターで1つまでの申込**となっております。深川・森下2館の同種講座申込については紙面右下の注釈でご確認ください。

深川/森下ふれあいセンター	城東ふれあいセンター	亀戸ふれあいセンター
いきいき書の心/書道~文字に託して~	なし	書道かな・漢字
はつらつ歌声・うた♪#サロン/リズム&ミュージック	みんなのコーラス・歌声サロン	コーラス
楽しく民謡	笑顔で民謡	なし
演歌カラオケ入門	なし	カラオケ(男唄・女唄)
折り紙であそぼう	四季のおりがみ	なし
日本文学	なし	歴史文学
の〜んびり悠々英会話	おもてなし英会話	やさしい英会話

- ※1 いきいき書の心、書道~文字に託して~を同時に申し込む事は出来ません。
- ※2 はつらつ歌声、うた♪#サロン、リズム&ミュージックの同時申込不可。
- ※3 教科書をお持ちの方は、教材費無料です。(教材名:日本と世界の愛唱歌集増訂版)
- ※4 教科書をお持ちの方は、教材費無料です。(教材名:新版標準ハーモニカ教本1[改訂版])
- ※5 麻雀教室初級、麻雀教室中級を同時に申し込む事は出来ません。
- ※6 すっきり沖ヨガ、ゆったりヨガを同時に申し込む事は出来ません。
- ※7 教科書をお持ちの方は、教材費無料です。(教材名:顔体操~ほほえみ上手になるエクササイズ~)
- ※8 インナーマッスルトレーニング、いきいき筋力アップトレーニングを同時に申し込む事は出来ません。

どちらか1つ