

後期講座 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9月～半年間)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。※受付期間中は混み合う場合がございますので、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 今回から申込受付期間が長くなりました!

申込受付期間：8月21日(火)～9月3日(月)

午前9時半～午後4時まで受付

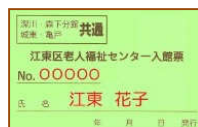
申込受付場所：深川ふれあいセンター 1階 ロビー

※お電話での申込や他ふれあいセンターで開講する講座の申込は出来ません。

持ち物

①江東区老人福祉センター入館票(緑色)

②62円ハガキ(1講座申込につき1枚)



※ハ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。

(消せるペンでの書き込みは印刷時に消えてしまうため使用をお控えください。)

※ハ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。

※切手を貼る場合右記に注意：1.破れた切手は使用しない 2.複数枚使用の場合、重ねて貼らないこと

★深川ふれあいセンターの「教養講座」「健康講座」ともに1人各2講座ずつ、森下ふれあいセンターの講座は2講座まで申込が可能です。

(深川・森下ふれあいセンター合わせて最大6講座分の申込ができます。)

★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。)

(詳しくは裏面右下の「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。)

★一度申込を済ませた後再度申込をする場合、必ず受付窓口へお声掛けください。

募集講座の一覧は裏面をご覧ください。

② 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：9月6日(木)午前10時～

深川ふれあいセンター で 行います。

抽選方法

平成27年～平成30年度開講の同講座(過去3年分)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：9月7日(金)

※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：9月12日(水)、13日(木)、14日(金)

午前9時半～午後4時まで受付

手続き場所：深川ふれあいセンター 1階 ロビー

★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。)

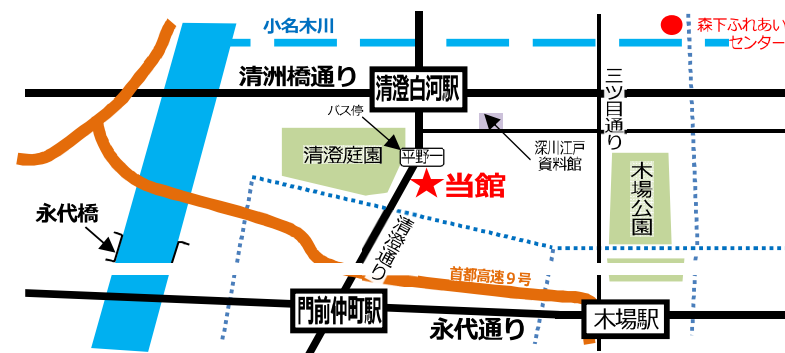
★手続きされた後のキャンセルは出来ませんのでご注意ください。

□ 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、9月中旬頃に追加募集を致します。

★次期の講座募集は来年2～3月頃に行う予定です。



講座の申込先・お問合せ

深川ふれあいセンター

江東区平野1-2-3

☎3643-1902

★第2・4日曜は休館です。

深川ふれあいセンター 教養講座募集一覧

講座名	開講日/曜日・回数/時間	定員	教材費	内容
楽しく民謡 【後期/半年】	10月10日～2月13日 第2・4水曜日(8回) 午後1時半～3時	84名	無料	基本的な歌唱法を学び、各地の民謡を尺八と三味線の生演奏に乗せて唄います。
演歌カラオケ入門 【後期/半年】	10月8日～3月25日 第2・4月曜日(12回) 午後2時～4時	84名	無料	新譜の楽曲を通して強弱やこぶしなど、演歌に大事な歌唱法をマスターしていきます。
茶道入門 【後期/半年】	10月2日～3月19日 第1・3火曜日(12回) 午後2時～3時半	12名	3,500円	茶道(表千家)講座ではお茶の頂き方・楽しみ方を通して日本の伝統的な立居振舞いの基本を習得いただけます。
麻雀教室初級 ※1 【後期/半年】	10月8日～3月25日 第2・4月曜日(12回) 午前10時～正午12時	32名	無料	「飲まない」「吸わない」「賭けない」。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。
シニアの健康料理 【後期/半年】	11月28日～3月27日 第1・3水曜日(10回) 午前10時～12時半	18名	5,000円	健康的な食生活を習慣にできるよう、調理実習を通して知識を身につけます。
編み物教室 【後期/半年】	10月5日～1月18日 第1・3金曜日(6回) 午後1時半～3時半	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。

深川ふれあいセンター 健康講座募集一覧

講座名	開講日/曜日・回数/時間	定員	教材費	内容
カローリング 【後期/半年】	11月28日～3月27日 第4水曜日(5回) 午前10時～11時半	30名	無料	誰でも気軽に楽しめる事が出来る魅力のスポーツ。ゲームを通して技術を習得していきます。
すっきり沖ヨガ ※1 【後期/半年】	11月14日～3月20日 第1・3水曜日(10回) 午前10時～11時半	50名	無料	身体を強化しつつ、心身のバランスを回復し自己能力を開発する日本発祥の「沖ヨガ」に挑戦しませんか。
顔体操 【後期/半年】	10月2日～3月5日 第1・3火曜日(10回) 午前10時半～11時半	24名	1,296円※2	顔ツボの指圧、表情筋トレーニングなどを取り入れたエクササイズで表情を豊かにしていきます。
インナーマッスルトレーニング※1 【後期/半年】	10月6日～3月16日 第1・3土曜日(10回) 正午12時～午後1時	20名	無料	マシンを使ったトレーニングや筋力のアップを指導の元行います。リハビリ中の方から健康な方までどなたでも。
いきいき筋力アップトレーニング※1 【後期/半年】	10月5日～3月15日 第1・3金曜日(10回) 午後2時～3時	20名	無料	数種類ある本格的なトレーニングマシンを指導の元使用します。身体を強く鍛えていきましょう。

森下ふれあいセンター 教養・健康講座募集一覧

講座名	開講日/曜日・回数/時間	定員	教材費	内容
日本文学 【後期/半年】	10月26日～3月22日 第4金曜日(6回) 午後2時～3時半	35名	無料	万葉集 最多の歌人・大伴家持 一生誕千三百年を記念してー
麻雀教室中級 ※1 【後期/半年】	10月10日～3月27日 第2・4水曜日(12回) 午後1時～3時	32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みましょう。
はじめてのレディース麻雀 ※1【後期/半年】	10月5日～3月29日 第1・3金曜日(12回) 午前10時～正午12時	32名	無料	麻雀をやったことない女性対象! 初歩から麻雀をお教えします。※この講座は女性の方のみ申込が出来ます。
ゆったりヨガ ※1 【後期/半年】	11月14日～3月20日 第1・3水曜日(10回) 午後1時半～2時半	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。柔軟で健やかな身体をつくりましょう。

▶ 各講座の開講週は、月によりずれ込む事があります。予めご了承下さい。

※1 こちらは重複対象講座です。詳しくは下記の「ふれあいセンター重複対象講座について」の項目をご覧ください。

※2 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～)

ふれあいセンター重複対象講座について

江東区ふれあいセンター(全4館)でそれぞれ講座を募集しておりますが、より多くの方に受講して頂く為に、**同種講座は全ふれあいセンター1つまでの申込**となっております。

【例】深川の「楽しく民謡」を申し込む場合→城東の「笑顔で民謡」を申し込む事が出来ません。

▼ふれあいセンター同種講座一覧表

深川ふれあいセンター	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
楽しく民謡	なし	笑顔で民謡	なし
演歌カラオケ入門	なし	なし	カラオケ(男唄・女唄)
◆麻雀教室初級	◆麻雀教室中級 ◆はじめてのレディース麻雀	なし	なし
カローリング	なし	カローリング	なし
すっきり沖ヨガ	ゆったりヨガ	なし	なし
なし	日本文学	なし	歴史文学
★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	なし	なし	なし

★の講座は両者とも深川ふれあいセンターで開催の為、**どちらか一方を選択してください。**

◆の講座はどれか1つまで(はじめてのレディース麻雀は女性の方のみ)申込が出来ます。

深川の教養講座・健康講座はそれぞれ2講座ずつ、森下の講座は2講座まで、最大6講座分の申込が可能。