

# 平成29年度 前期（4月～9月）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。

なお、申し込みの際は教材費を支払うことを条件といたします。

講座名	講師	曜日	時間	定員	回数	内容	教材費等
やさしいエアロビクス	布施 千春	月	13:30～15:00	20	8	音楽に合わせて無理をしないエアロビクス	運動靴・動きやすい服装・飲み物 *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
太極拳	友保 千代子	火	9:30～11:30	20	10	簡化二十四式	資料代 20円・動きやすい服装 膝の痛みがある方はご遠慮下さい
やさしいヨガ	植村 恵子	水	10:30～12:00	20	10	自分で自分をいたわるヨガ	動きやすい服装・バスタオル・5本指ソックス *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
転倒予防と健康体操	大多和 雅子	水	13:30～15:30	25	10	転倒予防に関するお話と体操	資料代 50円
ハワイアン・キルト	菊地 綾子	水	13:30～15:30	12	8	ピンクッションとトートバッグ	教材費 1,700円
童謡	小菅 恵子	木	9:30～11:30	40	10	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10円
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3,000円 前回受講者 1640円
仏教美術	地崎 広	木	9:30～11:30	40	8	信仰と仏像の基礎を学ぶ	資料代 160円
書道	荒木 佳炎	木	13:30～15:30	15	10	楷書・行書の基本	お手本代 100円
食生活講座	志賀 美知子	火	9:15～12:30	10	6	男女混合 栄養指導・調理	エプロン・手拭・三角巾・筆記用具 食材費等 3,000円 *全日程参加できる方
リハビリ教室	小山 真吾	木	14:00～15:30	25	12	理学療法士の指導のもと、体の機能維持をめざす。 リハビリを希望する方で、自分で来所できる方	

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1日（水）～2月15日（水） 9時～16時厳守

必ず申し込みをされるご本人が、82円切手を持参し、窓口でお申込みください。

受講決定：2月17日（金）抽選。2月22日（水）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。（初回受講の方優先）
- ・受講後、講座修了発表会・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）

