

令和6年度 後期講座 受講者募集

申込期間

8月14日(水) ~ 28日(水)
(9時~16時まで)

【申込方法】

- 資格 川崎市内在住で60歳以上の方 ※初めてのほうが優先
- 費用 教材費のみ実費 ※受講開始後のキャンセルは返金できません。
- 手続き
 - ①63円ハガキを持参し、センター受付で直接申込
※ハガキは1講座につき1枚。(2講座を申込み時は、ハガキ2枚)
 - ②センター受付にある受講申込書へ必要事項を記入し、提出してください。
 - ③応募者多数の場合は公開抽選。受講の可否は、持参したハガキで通知
※欠員が生じた場合は、落選者の中からご案内します。
 - ④初めて利用される方は、身分証をお持ちください。
- 申込講座 **2講座**まで申込可
※ただし、**①、②、③**の中では、1講座のみとしてください。

注意:過去の受講に際し、正当な理由なく取りやめ・欠席がある場合は、抽選に反映させるか、又は受講をお断りする場合があります。

【ハガキの記入方法】



※裏面は白紙のまま

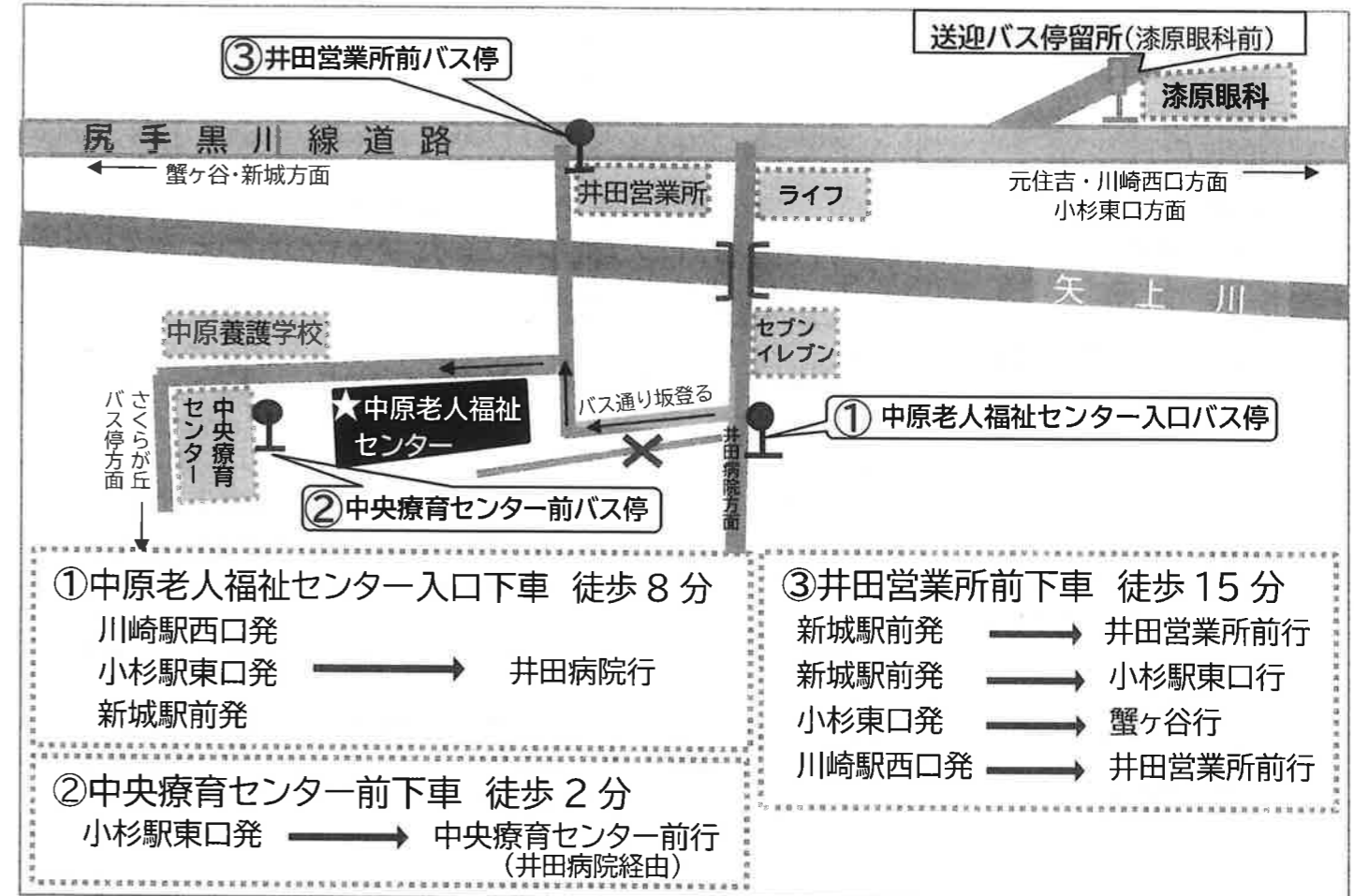
はがきの裏面に、応募結果を
印字して返信します。

<お問い合わせ>

川崎市中原老人福祉センター ☎044-777-6000

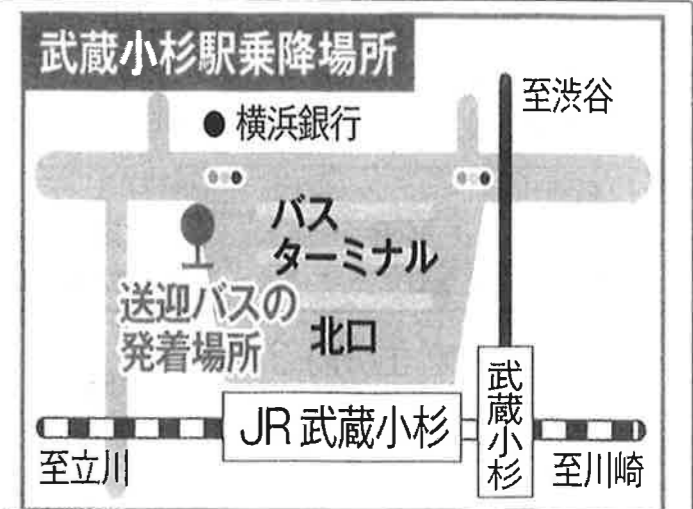
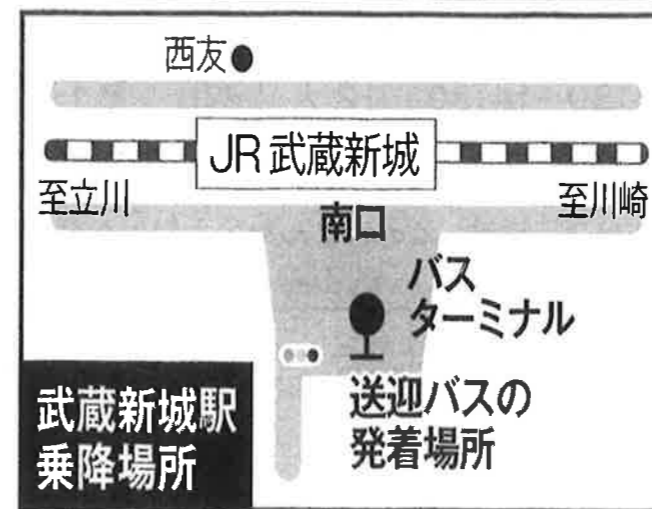
▼川崎市バスご利用の方

※当センターには駐車場はございません。



▼中原老セン送迎バスご利用の方

※センター利用目的以外の乗車はできません。



<センター行>

新城発 9:00 / 10:30 / 12:40 / 14:00
小杉発 9:40 / 10:50 / 13:00 / 15:10

<センター発>

新城行 10:10 / 12:20 / 13:40 / 15:40
小杉行 10:10 / 12:20 / 14:50 / 15:40

☐ → 巡回便

巡回ルート → センター → 新城 → 小杉 → センター

途中停留所

- ・漆原眼科前
- ・岩川 (新城行・巡回便の降車のみ)
- ・中原会館バス停付近 (巡回便のみ)

㊤ 文化 / 教養講座						
講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所	
① フラワーアレンジメント (全5回)	火曜日	10:00~11:30	6人	あり	第1研修室	
〔講師〕 川崎市茶華道協会顧問 伊藤 紅華	〔内容〕 ※材料費:5回分 合計12,500円(1回2,500円×5回) 各回で、色々なアレンジ術を学びます。初めての方には、伊藤先生がしっかりと教えてくださいます。					
② はじめての動画編集 (全5回)	金曜日	10:00~11:30	6人	なし	第1研修室	
〔講師〕 当センターパソコン個人 レッスン講師 高野 好明	〔内容〕 写真と動画に文字や音楽の挿入や場面切り替え編集を加え、1つの作品を仕上げます。※パソコン(パワポあり)お持ちの方に限ります。					
③ わくわくクッキング (全5回)	水曜日	10:00~12:30	8人	あり	調理室	
〔講師〕 栄養士 大泉 里織	〔内容〕 ※材料費:5回分 合計4,000円(1回800円×5回) 栄養士による栄養バランスが整ったメニューを準備しています。みなさんと一緒に料理を作りませんか。					

㊤ ダンス / 体操講座						
講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所	
① シニア ヒップホップ (全10回)	月曜日 ※曜日の変更にご注意	13:30~14:30	12人	なし	第1研修室	
〔講師〕 ダンスインストラクター 近藤 晃弘	〔内容〕 シニア向けのヒップホップに挑戦してみませんか?手や足を使うので脳トレ効果抜群のダンスエクササイズ。(初級編)					
② ボクシング エアロ (全10回)	水曜日	13:30~14:30	12人	なし	第1研修室	
〔講師〕 フィットネスインストラクター 遠藤 昌彦	〔内容〕 ボクシングのポーズを取り入れながら、上半身を中心にエクササイズしていきます。楽しく汗を流しませんか。					
③ 気功で毎日元気 (全10回)	金曜日	13:30~15:00	16人	なし	大広間	
〔講師〕 日本健身気功普及協会 会長 竹花 智子	〔内容〕 毎日できる簡単な気功法を学びます。手軽にできるので、おうち時間でも持続して行えます。					

㊤ 機能回復講座						
講座名/講師	開催日	時間	定員	費用	場所	
① らくらく健康体操 (全10回)	月曜日	13:30~15:00	16人	なし	大広間	
〔講師〕 理学療法士 矢島 純子	〔内容〕 イスに座って行うので、無理なく体を動かせます。健康維持を目指します。					
② いきいき元気体操 (全10回)	火曜日	10:00~11:30	16人	なし	大広間	
〔講師〕 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会 シニアフィットネストレーナー 上野 浩一	〔内容〕 頭を混乱させる脳トレ要素も含み、終始笑顔で行います。筋力アップを目指します。					
③ シニア向け筋トレ (全10回)	木曜日	10:00~11:30	16人	なし	大広間	
〔講師〕 鍼灸・マッサージ師 しもごう 下郷 亜紀	〔内容〕 高齢者向けの筋肉トレーニングを行います。その他、活舌のトレーニングやボールを使った脳トレエクササイズも行います。					

※㊤、㊤、㊤ 講座とは別に申込ができます。①又は②のどちらか一つ

＜土曜日活性化事業＞ 日体大院生による土曜日筋トレ教室						
講座名/指導員	開催日	時間	定員	費用	場所	
〔指導員〕 スポーツ科学を研究する 大学院生	〔内容〕 日本体育大学の大学院生が、指導する運動教室です。院生による最新の健康づくりの知見を基にトレーニングを行います。平日お勤めの方でも、土曜日に開催しますので参加が可能です。若者と一緒に楽しく汗を流しませんか。					
① 有酸素運動(全5回) ウォーキング等で体力づくり	土曜日 (10月、11月)	10:00~11:00	12人	あり	施設周辺 又は 大広間	
★保険代 100円(屋外活動のため)						
② 基礎的な筋トレ(全5回) 測定しながら筋力アップ	土曜日 (2月、3月)	10:00~11:00	12人	なし	大広間	

※感染症や講師の都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。