

# 令和8年度4月開講 古石場福祉会館 定員制(定員あり) 教室申込案内

## 【申し込みについて】

- ・区内在住の60歳以上で福祉会館に登録されている方がお申込できます。
- ・未登録の方は窓口にて登録のお手続きをお願いします。

申込受付期間	令和8年3月1日(日)～3月7日(土)
申込受付方法	古石場福祉会館 窓口のみ受付します ※お電話での受付は出来ません

## 【抽選について】

定員制の教室で定員を超過した場合は抽選を行います。

優先順位をつけての抽選になりますのでご理解の程よろしくお願いいたします。



当選発表	3月16日(月) 館内掲示板、HPにて抽選結果を掲示します ※お電話にて当選確認も出来ます
------	--

※当選した方は教室受講案内を配布しますので3月16日(月)～3月31日(火)までに

ご来館をお願いします。

ご都合がつかない場合はお電話にてご相談下さい。

## 《注意事項》

- ・継続して受講することを前提にお申込みください。
- ・参加費は無料です。ただし教材費等の実費負担がかかる教室もあります。
- ・開催日はあくまでも原則であり、休日等の都合により変更になる場合があります。
- ・定員制の教室で、連絡なしに(2回)欠席された場合は退会扱いとさせていただきます場合があります。その際はキャンセル待ちの方と交代になります。

## 【前期・定員制たんぽぽ教室案内 令和8年4月～9月】

★ 介護予防グループ活動 「たんぽぽ」 定員制教室					
✓	教室名	日程	定員	内容	用意するもの
	たんぽぽ のびのび体操 森山 由起子先生	月1回 第3金曜日 A 13:30～14:10 B 14:20～15:00	各回 25名	健康寿命100年時代 健やかに毎日を過ごすために日頃どのような様な体操を行えばよいのかをお伝えしたいと思います。 無理なく、楽しく全身を動かしてまいります。深呼吸、ストレッチ、運動療法、筋肉トレーニングのプログラム構成です。 その日の体調にあわせてマイペースで行える体操です。是非ご参加ください。	タオル 水分補給用の 飲料
	たんぽぽ シニアヨガ 土手 浩恵先生	月1回 第4金曜日 A 10:00～10:40 B 10:50～11:30	各回 25名	ヨガで日常生活で役立つ筋肉の強化、運動不足の解消、健康の維持・バランス感覚の向上を目的とします。またストレスの緩和、リラックス効果が期待できます。	タオル 水分補給用の 飲料

※介護予防グループ活動「たんぽぽ」 のびのび体操、シニアヨガ以外の教室は自由参加になります。

## 【前期・定員制教室案内 令和8年4月～9月】

★ 前期 定員制の教室					
✓	教室名	日程	定員	内容	用意するもの
	やさしい英語教室 大留 多喜子先生	月2回 第1・3水曜日 13:30～15:00	20名	NHKラジオ英語講座のテキストを使ってゆっくり楽しく英語を学んでいます。	テキスト ・NHK中学生の基礎英語1
	パソコン教室 野原 峰夫先生	月2回 第1、3金曜日 10:00～11:30	20名	2026年からは2クラスから1クラスに統合しより実践的な内容へリニューアルいたします。 本教室では操作手順を丸暗記するのではなく、自分で調べ、考え、試しながら理解する力を身につけることを大切にしています。 【受講条件】 ・パソコンでのメールの送受信ができること。 ・インターネットの検索を使い、知りたいことを自分で調べられること。 ・宿題（事前配布のアジェンダに基づく予習、および学習後の復習）に取り組めること。	ノートパソコン [対応機種] Windows11 [対応外機種] Mac、chromebook
	書道教室 市川 彩香先生	月1回 第2水曜日 13:30～15:00	20名	「松尾芭蕉」奥の細道、句等を皆さんと共に学びたいと思います。 書道は筆を動かしながら文字を書くことで心を落ち着かせ、集中する時間を楽しめます。無理なく取り組み完成した作品から達成感も得られます。	書道道具 半紙
	はじめての太極拳教室 谷口 光子先生	月1回 第2金曜日 10:00～11:30	25名	「楽しく太極拳を行う」 関節をうごかしながら、ゆっくりと体を使って行います。立位で無理のない動作を行うため体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。 呼吸を意識しながら体を動かすことで、心身のリラックスやバランス力の維持にもつながります。	タオル 水分補給用の飲料 動きやすい服装
	おりがみ教室 嶺山 幸子先生	月1回 第2土曜日 13:30～15:00	16名	「折り紙を明るい雰囲気の中で楽しく学ぶ」 季節を感じられる作品・行事にちなんだ作品・花や小動物などを行います。 折り紙は手先をつかうので脳の活性化、認知症予防に効果的です。 作品を手順に沿っており進めることで集中力と達成感が得られます。	特になし
	フラダンス教室 山口 由紀先生	月1回 第4木曜日 10:00～11:30	15名	ハワイアン音楽に合わせて歌の意味をハンドモーションやステップで表現します。 体の全ての感覚を使うため楽しく笑顔で学んでいただけたらと思います。 歌、メロディーとともに穏やかでリラックスできる曲が多くわかりやすいのも特徴です。	筆記用具 水分補給用の飲料 お持ちの方はパウスカート

## 【年間・定員制教室案内 令和8年4月～令和9年3月】

★ 年間 定員制の教室					
✓	教室名	日程	定員	内容	用意するもの
	パステルアート教室 日向 綾子先生	月1回 第2土曜日 10:00～11:30	15名	「3色パステルアートを楽しもう！」 1枚の絵を3色で描きあげます。講師と一緒に手順を進めるので安心して取り組みます。 同じ手順で描いても個性がにじむ、自分らしく表現することを参加者が互いに認め合う講座になり新たな気付きや工夫が得られます。また、3色パステルアートの技法で描くことでリラックス効果があることも論文にて発表されています。	教材費 1000円 当選した方は3月31日(火)までに窓口でお支払い下さい