

令和8年度11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9月1日（火）～9月14日（月）
受講期間	令和8年11月～令和9年3月
申込受付方法	古石場福祉会館 窓口のみ受付します（電話申込不可）

【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。
- ・優先順位をつけた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	9月17日（木）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9月17日(木)～9月30日(水)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ございます。
- ・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
場合がございます。
その際はキャンセル待ちの方と交代になります。

※パソコン教室、カラオケ関係、民舞自主活動、太極拳自主活動、ぼたんにつきましては出張講座中の開催はございませんのでご注意ください。



【後期・定員制教室案内 令和8年11月～令和9年3月】

★ 定員制教室					
古石場文化センター					
✓	教室名	日程	定員	内容	用意するもの
	チェア エクササイズ 土手浩恵先生 	月1回 第1 木曜日 13:30～ 14:30	12名	椅子に座って行います。 どなたでも気軽に参加 できる体操教室です。 音楽に合わせて楽しく 身体を動かしながら 心も身体もリフレッシュ します。 ※本講座はシニアヨガ とは異なる内容で実施 します。	タオル 飲み物

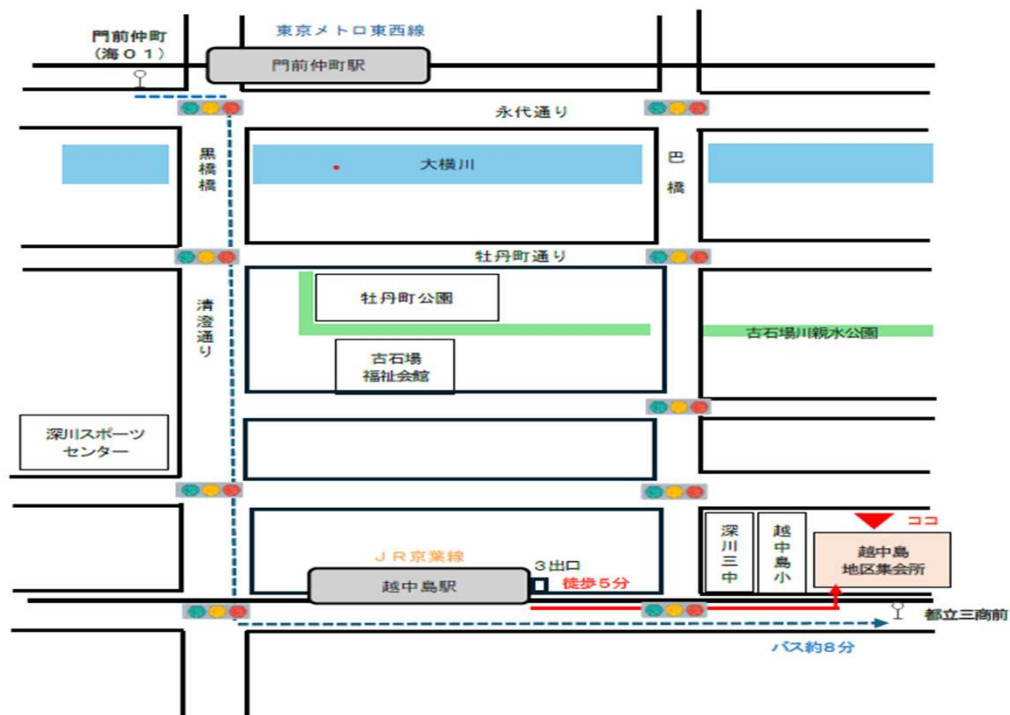
✿ 介護予防グループ活動「たんぽぽ」定員制教室					
古石場文化センター					
✓	教室名	日程	定員	内容	用意するもの
	✿たんぽぽ リハビリ体操 高木聡先生 	月1回 第2 金曜日 14:30～ 15:30	12名	無理なく体を動かして 元気な毎日を始めませ んか？ストレッチや簡 単な体操を通して筋力 やバランスを整えます。 初めての方でも安心し てご参加いただけます。	タオル 飲み物
	✿たんぽぽ のびのび体操 森山由起子先生 	月1回 第3 金曜日 A13:30～ 14:10 B14:20～ 15:00	各回 12名	健康寿命100年時代 健やかな毎日のために 無理なく楽しく全身を 動かす体操をご紹介します。 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。体調 にあわせてマイペース で行える体操です。	タオル 飲み物
	✿たんぽぽ シニアヨガ 土手浩恵先生 	月1回 第4 金曜日 A10:00～ 10:40 B10:50～ 11:30	各回 12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 飲み物



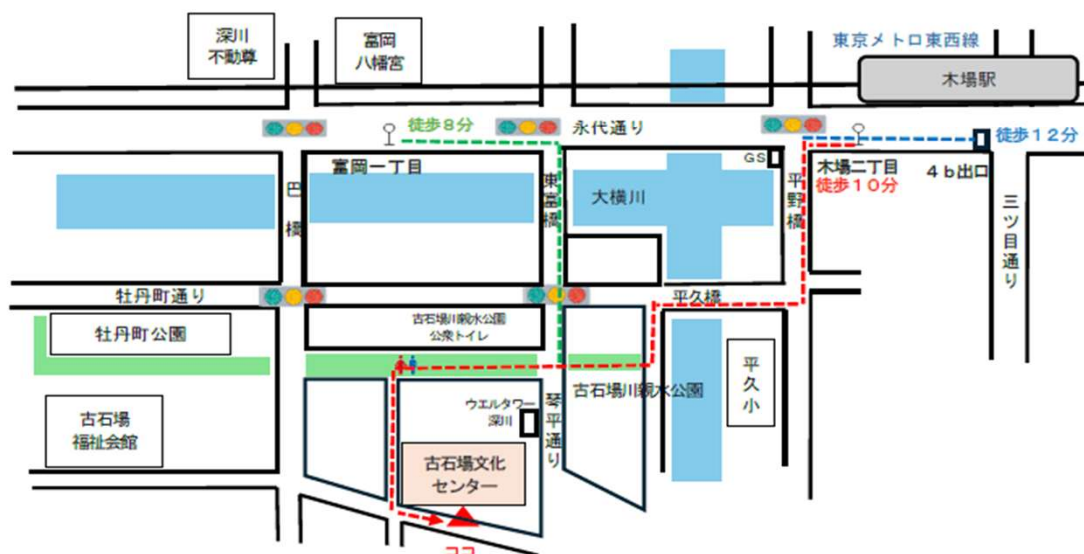
★ 定員制教室					
越中島地区集会所					
✓	教室名	日程	定員	内容	用意するもの
	やさしい 英語教室 大留多喜子先生	月2回 第1,3 水曜日 13:30～ 15:00	12名	NHKラジオ英語講座のテキストを使ってゆっくり楽しく英語を学んでいます。 	テキスト NHK中学生 基礎英語1
	書道教室 市川彩夏先生 	月1回 第2 水曜日 13:30～ 15:00	12名	「松尾芭蕉」奥の細道、句等を皆さんと共に学びたいと思います。書道は筆を動かしながら文字を書くことで心を落ち着かせ集中する時間を楽しめます。無理なく取り組み完成した作品から達成感も得られます。	書道道具 半紙
	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	12名	「楽しく太極拳を行う」関節を動かしながら、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参加できます。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 飲み物 動きやすい 服装
	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	12名	ハワイアンの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と思います。歌、メロディー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 飲み物 パウスカート (お持ちの方)
牡丹町地区集会所					
✓	教室名	日程	定員	内容	用意するもの
	おりがみ教室 嶺山幸子先生 	月1回 第2 土曜日 13:30～ 15:00	12名	折り紙を明るい雰囲気の中で楽しく学びます。季節を感じられる作品・行事にちなんだ作品・花や小動物等を作ります。折り紙は手先をつかうので脳の活性化や認知症予防に効果的です。作品を手順に沿って折り進めることで集中力と達成感が得られます。	特になし

※会場の地図については裏面に記載いたしております。

<越中島地区集会所>
江東区越中島3丁目6-34



<古石場文化センター>
江東区古石場2丁目13-2



<牡丹町地区集会所>
江東区牡丹3丁目28-6

