高島平ふれあい館
5月提案事業申込確認シート　A

申込受付は

4月15日　9：00～12:00　1階ロビー

ご本人の場合、氏名・電話番号・利用証番号の記入は不要です

ふりがな 氏　名	
電話番号	
利用証番号	

◎受付初日は1人5講座まで申込みができます（申込受付は1ヵ所、1回で完了して下さい）。

太枠で囲った講座は1つのみ申込可、点線太枠は2つまで申込み可、二重線枠は前月受講者申込不可、網掛け部分は有料講座です。

事前にご希望の講座番号に〇印をご記入のうえお持ち下さい。

講座番号	健康の増進				
1	理学療法士による健康体操A① 2日（火）10:20～	30	ダイヤビック1 2日（火）13:10～	62	ゲーム機でボウリング 21日（日）10:30～
2	理学療法士による健康体操A② 2日（火）11:10～	31	ダイヤビック2 9日（火）13:10～	63	ゲーム機でNewスポーツに挑戦！ 28日（日）10:30～
3	理学療法士による健康体操B① 9日（火）10:20～	32	ダイヤビック3 16日（火）13:10～	64	美しい手指ケア＆ネイル講座 7日（日）13:30～
4	理学療法士による健康体操B② 9日（火）11:10～	33	ダイヤビック4 23日（火）13:10～	65	美しい肌＆メイク講座 4日（木）13:30～
5	理学療法士による健康体操C① 23日（火）10:20～	34	ハワイアンフラ（5月・6月） 5月10・24日6月14・28日 13:00～		
6	理学療法士による健康体操C② 23日（火）11:10～		レクリエーション		教養の向上
7	理学療法士による健康体操D① 30日（火）10:20～	41	フラワーアレンジメント1 2日（火）13:30～	66	バイオリン1 11日（木）10:30～
8	理学療法士による健康体操D② 30日（火）11:10～	42	フラワーアレンジメント2 6日（土）11:00～	68	バイオリン2 25日（木）10:30～
9	ダンスエクササイズA① 3・17日（水）10:20～	43	手芸 7日（日）10:00～	69	初めてのパソコン　3回コース 2・9・23日（火）14:00～
10	ダンスエクササイズA② 3・17日（水）11:10～	45	マジック1 10日（水）13:30～	72	タブレット端末にチャレンジ1 5日（金）10:30～
11	ダンスエクササイズB① 10・24日（水）10:20～	46	マジック2 24日（水）13:30～	73	タブレット端末にチャレンジ2 12日（金）10:30～
12	ダンスエクササイズB② 10・24日（水）11:10～	47	天然石アクセサリー 19日（金）13:30～	74	タブレット端末にチャレンジ3 19日（金）10:30～
13	椅子でエクササイズA① 4・18日（木）10:20～	48	音楽広場1 5日（金）10:30～	75	タブレット端末にチャレンジ4 26日（金）10:30～
14	椅子でエクササイズA② 4・18日（木）11:10～	49	音楽広場2 9日（火）10:30～	76	ウクレレ 24日（水）10:30～
15	椅子でエクササイズB① 11・25日（木）10:20～	50	音楽広場3 12日（金）10:30～	77	ギター1 11日（木）13:30～
16	椅子でエクササイズB② 11・25日（木）11:10～	51	音楽広場4 19日（金）10:30～	78	ギター2 25日（木）13:30～
19	タンバリン体操A 4・18日（木）14:10～	52	音楽広場5 26日（金）10:30～	79	あなたも筆ペン上手1 3日（水）10:30～
20	タンバリン体操B 11・25日（木）14:10～	53	音楽広場6 30日（火）10:30～	80	あなたも筆ペン上手2 31日（水）10:30～
21	ベーシックエアロA 2・16日（火）14:10～	54	合　唱 23日（火）10:30～		
22	ベーシックエアロB 9・23日（火）14:10～	55	ミュージックベル 2日（火）10:30～		映画上映会
26	ヨガ1 4日（木）15:10～	56	声出しお話会1 5日（金）13:30～	92	映画上映会1「大草原の渡り鳥」 5日（金）13:00～
27	ヨガ2 11日（木）15:10～	57	声出しお話会2 12日（金）13:30～	93	映画上映会2「大草原の渡り鳥」 12日（金）13:00～
28	ヨガ3 18日（木）15:10～	58	お誕生会 18日（木）13:10～	94	映画上映会3「太陽の季節」 19日（金）13:00～
29	ヨガ4 25日（木）15:10～	60	スポレクを楽しもう「モルック」 31日（水）14:15～	95	映画上映会4「太陽の季節」 26日（金）13:00～

★申込者が定員を上回った講座は抽選となりますので、必ず申込まれた講座が抽選になったか、また抽選の場合は抽選結果を確認してください。
15日13:30～ 公開抽選（活動室）、16日9:00～ 抽選講座当選者発表
※ 追加申込みは16日から受付致します。（講座数の制限はありません）

代理人	代理の方は一階受付で申請書に記入して下さい

2023/4/916:07