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

| ^{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。

| 健康の増進 30 タイヤビック1 62 グーム機でボウリング 2日(火) 10:20~ 2日(火) 10:20~ 2日(火) 10:20~ 2日(火) 10:20~ 32 9日(火) 13:10~ 28日(日) 10:30~ 乗車を正しよる健康体操の 32 タイヤビック3 タイヤビック3 タイヤビック3 タイヤビック3 タイヤビック3 タイヤビック3 タイヤビック4 理事激士による健康体操の 23日(火) 13:10~ 4 理事激士による健康体操の 23日(火) 11:10~ 5 理事激士による健康体操の 23日(火) 11:10~ 23日(火) 10:20~ 24日(水) 10:30~ 29フスエクササイズAの 3:17日(水) 10:20~ 45 29シスエクササイズAの 3:17日(水) 10:20~ 45 29シスエクササイズAの 4:18日(木) 10:10~ 48 24日(水) 10:30~ 29フレッ・端末にチャレンシ 24日(水) 10:30~ 24日(水) 10: | | で囲った講座は「つのみ甲込可、点線太利 前にご希望の講座番号に〇印をご記 | | | J 77 Z | : J、 ・ ・ - - - - - - - - - - - |
|--|----------|---|----------------|------------------------------|----------|--|
| 理学療法工による健康体操の 30 2日(火) 13:10~ 63 74 74 75 74 75 75 75 75 | 講 | 4-4 4 444.44 | | | | ゲーム機でボウリング |
| 理学療法工による健康体操の 3 | 番 | | 30 | 2日(火) 13:10~ | 62 | |
| 1 2日(以 10:20~ 3 9日(火 13:10~ 63 28日(日 10:30~ 美しい 17:10~ 32 27 (ヤビック3 2月(火 11:10~ 3:30~ 3 2月(火 13:10~ 4 3:30~ 4 2月(火 10:20~ 2月(× 10:20 | <u> </u> | 理学療法十による健康体操Δ① | | | | |
| 2 理学療法工による健康体操の 32 | ן ו | | 31 | | 63 | |
| 2 | | | i | | | |
| 3 理学療法上による健康体操目の 33 タイヤピック4 23日(火) 10:20~ 4日(木) 13:30~ 11:10~ 23日(火) 11:10~ 23日(火) 11:10~ 23日(火) 10:20~ 23日(火) 11:10~ 23日(火) 10:20~ 41 フラワーアレンダメント1 30日(火) 10:20~ 23日(火) 11:10~ 24日(火) 10:20~ 42 フラワーアレンダメント2 25日(水) 10:20~ 43 フラワーアレンダメント2 25日(水) 10:20~ 43 フラワーアレンダメント2 25日(水) 10:20~ 43 フラワーアレンダメント2 25日(水) 10:20~ 45 マジック1 75 75 75 75 75 75 75 7 | 2 | | 32 | | 64 | |
| 3 19日以 10:20~ 33 23日以 31:10~ 66 4日(末) 13:30~ 4 19年度法上による健康体操の 23日(以 10:20~ 231円(以 10 | | | i | | | |
| 4 理学療法工による健康体操の(2) 23日(火) 11:10~ | 3 | | 33 | | 65 | |
| 1 | | · - · · · · | | | | 4000 |
| 理学療法士による健康体操COT 23日(火) 10:20~ 23日(火) 10:20~ 25日(火) 11:10~ 25日(火) 11:10~ 25日(火) 11:10~ 25日(火) 11:10~ 25日(火) 11:30~ 25日(火) 11:20~ 25日(火) 11:30~ 25日(火) 11: | 4 | | 34 | | | |
| 23日(火) 10:20~ | | 理学療法士に Fる健康体操の | | | | 教養の向 F |
| 6 理学療法士による健康体操C② 23日(火) 11:10~ | 5 | | į | | | 3×1201-31 |
| 1 | | | | レクリエーション | | バイオリン1 |
| 7 理学療法士による健康体操D(1) 30日(以) 10:20~ 42 プラワーアレンジメント1 2日(火) 13:30~ 68 アイオリン2 25日(未) 10:30~ 9 プワーアレンジメント2 6日(土) 11:10~ 69 プリント・端末にチャレンシ 3回コース 2・9・23日(火) 14:10~ 7日(日) 10:00~ 72 万日(泉) 10:30~ 7日(日) 10:00~ 72 万日(泉) 10:30~ 7日(日) 10:00~ 72 万日(泉) 10:30~ 79・20 74 74 74 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 | 6 | | ! ! | | 66 | |
| 7 30日(以) 10:20~ 41 2日(以) 13:30~ 68 25日(木) 10:30~ 8 理学療法工による健康体標の2 30日(以) 11:10~ 42 5日(土) 11:00~ 69 3:17日(水) 11:10~ 45 10日(水) 13:30~ 72 2:9:23日(火) 14:00~ 72 2:9:23日(火) 14:00~ 72 2:9:23日(火) 14:00~ 73 3:17日(水) 11:10~ 45 10日(水) 13:30~ 74 12日(金) 10:30~ 75 12日(金) 10:30~ 76 24日(水) 10:20~ 76 24日(水) 13:30~ 76 24日(水) 10:20~ 77 19日(金) 10:30~ 77 19日(金) 10:30~ 77 19日(金) 10:30~ 77 19日(金) 10:30~ 78 24日(水) 10:20~ 78 24日(水) 10:20~ 77 19日(金) 10:30~ 78 24日(水) 10:30~ 79 24日(水) 10:30~ 77 11日(木) 13:30~ 78 24日(水) 10:30~ 78 24日(水) 10:30~ 78 24日(水) 10:30~ 79 31日(水) 10:30~ | Ħ | | | フラワーアレンジメント1 | | |
| 8 理学療法士による健康体操D® 30日(火) 11:10~ | 7 | | 41 | | 68 | |
| 8 30日(火) 11:10~ 42 6日(土) 11:00~ 69 2・9・23目(火) 14:00~ 9 3・17日(水) 10:20~ 43 7日(日) 10:00~ 7日(日) 10:00~ 7日(日) 10:00~ 7日(日) 10:30~ 71日(水) 11:10~ 7日(日) 10:00~ 71日(水) 11:10~ 7日(日) 10:00~ 71日(水) 11:10~ 71日(水) 13:30~ 71日(水) 11:10~ 71日(水) 13:30~ 71日(水) 11:10~ 71日(水) 13:30~ 71日(水) 10:30~ 71日(水) 10:24日(水) 10:20~ 71日(水) 10:30~ 71日(水) 10:20~ 71日(水) 10:30~ 71日(水) 10: | H | | | | | |
| 9 ダンスエクササイズA① 3・17日(水) 10:20~ 43 事芸 7日(日) 10:00~ 72 タフレット端末にチャレンシー 5日(金) 10:30~ タフレット端末にチャレンシー 5日(金) 10:30~ 25日(金) 10:30~ タフレット端末にチャレンシー 12日(金) 10:30~ 73 12日(金) 10:30~ タフレット端末にチャレンシー 12日(金) 10:30~ アジック2 12日(金) 10:30~ 74 19日(金) 10:30~ タフレット端末にチャレンシー 19日(金) 10:30~ タフレット端末にチャレンシー 19日(金) 10:30~ クフレット端末にチャレンシー 19日(金) 10:30~ クフレット端末にチャレンシー 26日(金) 10:30~ クフレント・端末にチャレンシー 26日(金) 10:30~ クフレント・端末にチャレンシー 26日(金) 10:30~ クフレント・端末にチャレンシー 26日(金) 10:30~ クフレント・端末にチャレンシー 26日(金) 10:30~ クフレント・端末にチャレンシー 26日(金) 10:30~ クフレント・ボーム・シー 26日(金) 10:30~ クフレント・ボーム・シー 27日(水) 10:30~ クフレント・ボーム・シー 27日(水) 10:30~ クフレント・ボーム・シー 27日(水) 10:30~ クフレント・ボーム・シー 27日(水) 10:30~ クフレント・ボーム・シー 27日(金) 10:30~ クフレント・ボーム・シー 27日(金) 10:30~ クフレー 27日(金) 10:30~ クロレー 27日(金) 10:30~ クロレー 27日(金) 10:30~ クロレー 27日(金) 10:30~ クロレー 27日(金) 10:30~ クロレー 27日(金) 10:30~ クロレー 27日(金) 10:30~ ク | 8 | | 42 | | 69 | |
| 9 3.17日 (水) 10:20~ 43 7日 (日) 10:00~ 72 5日 (金) 10:30~ タンスエクササイズA② 45 10日 (水) 13:30~ 73 12日 (金) 10:30~ 9プレット端末にチャレンシ*2 12日 (金) 10:30~ 9プレット端末にチャレンシ*3 19日 (金) 10:30~ 19日 (金) 13:00~ 19日 (金) 19日 (金) 13:00~ 19日 (金) 19日 (金) 13:00~ 19日 (| H | | | | | |
| グンスエクササイズA② 3・17日 (水) 11:10~ 45 10日 (水) 13:30~ 73 73 12日 (金) 10:30~ 74 12日 (金) 10:30~ 74 12日 (金) 10:30~ 74 12日 (金) 10:30~ 75 12日 (金) 10:30~ 76 77 12日 (金) 10:30~ 77 12日 (金) 10:30~ 77 12日 (金) 10:30~ 78 12日 (金) 10:30~ 77 12日 (金) 10:30~ 78 12日 (金) 10:30~ 79 13日 (水) 10:30~ 79 3日 (水) 10:30~ 79 31日 (水) 13:30~ 7 | 9 | | 43 | | 72 | |
| 10 3・17日 (水) 11:10~ 45 10日 (水) 13:30~ 73 12日 (金) 10:30~ 74 74 75 75 75 75 75 75 | | | | | | |
| 11 | 10 | | 45 | | 73 | |
| 10・24日(水) 10:20~ 46 24日(水) 13:30~ 74 19日(金) 10:30~ タンスエクササイズB② 10・24日(水) 11:10~ 47 19日(金) 13:30~ 75 26日(金) 10:30~ 76 24日(水) 11:10~ 48 音楽広場1 ウクレレ 24日(水) 10:30~ 76 24日(水) 10:30~ 77 11日(木) 13:30~ 78 25日(木) 10:30~ 78 25日(木) 10:30~ 78 25日(木) 11:10~ 79 9日(火) 10:30~ 78 25日(木) 13:30~ 79 31日(水) 10:30~ 79 | | | | | \vdash | |
| 2 | 11 | | 46 | | 74 | |
| 10・24日(水) 11:10~ 47 19日(金) 13:30~ 75 26日(金) 10:30~ 13:3 | | | | | Ļ | |
| 13 | 12 | | 47 | | 75 | |
| 4・18日 (木) 10:20~ | | | | | i— | |
| 14 | 13 | | 48 | | 76 | |
| 4 | | | | | | |
| 特子でエクササイズB① 11・25日(木) 10:20~ 50 12日(金) 10:30~ 78 25日(木) 13:30~ 12日(金) 10:30~ 79 3日(水) 10:30~ 3日(水) 10:30 | 14 | | 49 | | 77 | |
| 11・25日(木) 10:20~ 50 12日(金) 10:30~ 78 25日(木) 13:30~ 6子でエクササイズB② 11・25日(木) 11:10~ 51 19日(金) 10:30~ 3日(水) 10:30~ 3日(水) 10:30~ 3日(水) 10:30~ 3日(水) 10:30~ 3日(水) 10:30~ 3日(水) 10:30~ 31日(水) 10:30~ | | | | | | |
| 16 | 15 | | 50 | | 78 | , , |
| 11・25日(木) 11:10~ 51 19日(金) 10:30~ 79 3日(水) 10:30~ 9ンパリン体操A 62 26日(金) 10:30~ 80 あなたも筆ベン上手2 31日(水) 10:30~ 9ンパリン体操B 11・25日(木) 14:10~ 53 30日(火) 10:30~ 21 2・16日(火) 14:10~ 54 23日(火) 10:30~ 22 9・23日(火) 14:10~ 55 5日(金) 13:30~ 26 31日(木) 15:10~ 56 13:30~ 27 11日(木) 15:10~ 57 12日(金) 13:30~ 28 18日(木) 15:10~ 58 18日(木) 15:10~ 58 18日(木) 15:10~ 59 25日(木) 15:10~ 50 25日(木) 15:10~ | | | | | | |
| タンパリン体操A 4・18日(木) 14:10~ 26日(金) 10:30~ 31日(水) 15:10~ 31日(木) 13:00~ 31日(木) 15:10~ 31日(木) 13:00~ 31日(木) 13:00 | 16 | | 51 | | 79 | |
| 19 4・18日(木) 14:10~ 52 26日(金) 10:30~ 80 31日(水) 10:30~ | | | | | | |
| タンパリン体操B 11・25日 (木) 14:10~ 53 30日 (火) 10:30~ | 19 | | 52 | | 80 | |
| 11・25日(木) 14:10~ 53 30日(火) 10:30~ 合 唱 23日(火) 10:30~ 合 唱 23日(火) 10:30~ 次・23日(火) 14:10~ 55 2日(火) 10:30~ 次・23日(火) 14:10~ 56 2日(火) 10:30~ 次・23日(火) 15:10~ 56 5日(金) 13:30~ 次・25日(金) 13:30~ 次・25日(金) 13:00~ 次・25日(木) 15:10~ 58 18日(木) 15:10~ 31日(木) 15:10~ 31日(木) 15:10~ 31日(木) 15:10~ 31日(木) 15:10~ 31日(木) 13:10~ 次・25日(木) 15:10~ 31日(水) 14:15~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 13:00~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 13:00~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 13:00~ 次・25日(木) 15:10~ 次・25日(木) 13:00~ 次・25日(木) 13:00~ 次・25日(木) 13:00~ 次・25日(本) | | | | | | 31日(水) 10:30~ |
| 21 | 20 | | 53 | | | |
| 21 2·16日(火) 14:10~ 54 23日(火) 10:30~ でーシックエアロB 9·23日(火) 14:10~ 55 2日(火) 10:30~ 映画上映会 9・23日(火) 14:10~ 56 5日(金) 13:30~ 5日(金) 13:00~ 5日(| | | | | | |
| マーシックエアロB マ・23日(火) 14:10~ 2日(火) 10:30~ 2日(火) 10:30~ 2日(火) 10:30~ 2日(火) 10:30~ 2日(火) 10:30~ 2日(火) 10:30~ 2日(水) 15:10~ 5日(金) 13:30~ 2日(金) 13:30~ 2日(金) 13:30~ 2日(金) 13:30~ 2日(金) 13:00~ 2日(金) 13:30~ 2日(金) 13:00~ 2日(金) 13:10~ 2日(金) 13:00~ | 21 | | 54 | | | |
| 9・23日(火) 14:10~ 55 2日(火) 10:30~ | | | | | | 0.1 本本 |
| 26 3ガ1 56 5日(金) 13:30~ 92 映画上映会1「大草原の渡り鳥」 5日(金) 13:30~ 11日(木) 15:10~ 5月(金) 13:30~ 12日(金) 13:30~ 12日(金) 13:00~ 12日(金 | 22 | | 55 | | | 吹凹上吹云 |
| 26 4日 (木) 15:10~ 56 5日 (金) 13:30~ 5日 (金) 13:00~ 5日 (本) 15:10~ 5日 (本) | | | $\vdash\vdash$ | | | ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ |
| 27 11日(木) 15:10~ 57 12日(金) 13:30~ 12日(金) 13:00~ | 26 | | 56 | | 92 | |
| 27 11日(木) 15:10~ 12日(金) 13:30~ 12日(金) 13:00~ 12日(金) 13:00~ 13日(金) 13:00~ 13日(金) 13:00~ 13日(木) 15:10~ 13日(木) 13:10~ 13日(木) 13:00~ 13日(木) 13:10~ 13日(木) 13:10~ 13日(木) 13:10~ 13日(木) 14:15~ 13日(木) 13:00~ 13日(木) 13:00~ 13日(木) 13:00~ 13: | | | \vdash | | | |
| 28 | 27 | | 57 | | 93 | |
| 28 18日(木) 15:10~ 58 18日(木) 13:10~ 94 19日(金) 13:00~ 29 25日(木) 15:10~ 60 スポレクを楽しもう「モルツク」 25日(木) 15:10~ 60 31日(水) 14:15~ 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 台選になったか、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 | | | \vdash | | | |
| 29 | 28 | · · | 58 | | 94 | |
| 29 25日(木) 15:10~ 60 31日(水) 14:15~ 95 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 代 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 | | | \vdash | | | |
| ★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 代 神選になったか、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 | 29 | · - | 60 | | 95 | |
| *中込るがた真を工団つた調座は抽選とはりよりので、必ず中込みれた調座が 代 抽選になったか、また抽選の場合は <mark>抽選結果を確認してください</mark> 。 5日13:30~ 公開抽選(活動室)、16日9:00~ 抽選講座当選者発表 世 | A == | | L-#34 | | | |
| 5日 3:30~ 公開抽選(活動室)、 16日9:00~ 抽選講座当選者発表 | | | 代 | 14を20/300 70人はて予問日にの/(して下さい) | | |
| ※ 追加甲込みは16日から受付致します。(講座数の制限はありません) (**) | 15E | 313:30~ 公開抽選(活動室)、16[| ∃9:(| 00~ 抽選講座当選者発表 | | |
| | ж j | 5川甲込みは16日から受付致します | 。(請 | ≶坐数の制限はありません) | | |